

İslamda Cinsellik ve Adapları - Gerdek Gecesi -Zifaf

Zifaf (gerdek)adabı:

Her şeyin adabı olduğu gibi, ailesine yakın olmanın da adabı vardır:

İlk gece kız erkek Allah rızası için iki rekat namaz kılıp namazdan sonra, evliliğin haklarında hayırlı olması için Cenab-ı Hakka niyaz etmelidir. Sonra oturup sohbet etmeli fazla olmamak şartıyla ufak tefek şeyler yiyerek varsa heyecan yatıştırılmalıdır. Yatağa girmede acele etmemelidir. Cimada ,yani cinsi münasebet esnasında üstleri kapalı olmalıdır. Üstleri açık olarak yapılan cimadan hasıl olacak çocuk hayasız olur. Çok yaygın olan, mutlaka ilk gece nitece alınma arzusu çok yanlıştır. Bir genç kız o yaşa kadar ilk gecenin korku ve heyecanı ile gelir. Bu gecede yapılacak güzel bir hareket bir ömür boyu unutulmaz. Yine bu gecede yapılan yanlış bir hareket bir ömür boyu üzülmeye hatırlanır. Bunun için işi aceleye getirmemeli, psikolojik açıdan kız rahat değil ise ertesi güne tehir etmek çok isabetli bir hareket olur. Erkek tek taraflı olarak egoistçe hareket etmemelidir. Dinimizde yeri olmayan, bazı yerlerde yapılan çarşaf kontrolü çok çirkin bir adettir. Buna müsaade etmemelidir. Doktorlar, az da olsa ilk temasta kan gelmeyebileceğini bildirmektedirler.

Bir hadis-i şerifte şöyle buyrulmuştur:

"Sizden biriniz hayvanların yaptığı gibi, şakalaşmadan, konuşmadan, öpmeden ailesi ile birleşmesin."

Bu konuda uzmanlar şu tavsiyede bulunmaktadır:

"Tam bir şehvetle meydana gelecek çocuğun gürbüz olur. Aynı zamanda kadının da nefsinin tatmin edilmiş olur. Kadının nefsi tatmin edilmeyince, zinaya sevk edilmiş olur. Acele etmemeli, kadının da rahatlaması tatmin olması beklenmelidir.Kadının tatmin olması erkeğe göre daha geç olur.

Bu da ancak cimanın, münasebetin uzatılması ile sağlanabilir. Erkek boşalma olacağını hissettiğinde zihnini başka şeylerle meşgul eder, konuyu dağıtırsa mesela ertesi gün yapacağı işleri, alacağını vereceğini düşünürse konuyu dağıtmış ve boşalmayı geciktirmiş olur. Boşalınca da hemen bırakmamalıdır, kadınının da boşalmasını beklemelidir. Böylece kadının da rahatlamasına imkan vermiş olur. Bu çok önemlidir. Birçok yuvanın yıkılmasının, aile huzurunun bozulmasının altında bu husus yatar. Ömründe hiç orgazm, tatmin olmamış milyonlarca kadın vardır. Bunun için bu husus ihmal edilmemelidir."

Zaten hadis-i şerifte de bu hususun önemi açıkca ifade edilmektedir.

Karın tok olmamalıdır. Yemeği tamamı ile hazmedip, bedeni ne pek sıcak, ne de pek soğuk olmalı. Şehveti tam kıvama geldiğinde cimada bulunmalıdır.

Cima'da şu faydalar vardır:

Bedeni kuvvetli, kalbi mesrur, aklı ziyade yapar.Cima' mahallinde çocuk bulunmalıdır. Bir adam, karısının güzel olduğunu başkasına söylememeli, kadın da gördüğü güzel kadınları kocasına açmamalıdır. Çünkü, bu gibi sözler fitneye sebep olur. Kadın ve erkek arasındaki sırları, fayda umulmadıkça söylemek mekruhtur. Fazla cinsi münasebet hem bedene, hem de göze zafiyet getirir. Hz. Ali : "İtidal üzere

olan cima'da, , gözlere nur, bedene kuvvet sağlanır", demiştir.

Her şehvetin neticesi, kalbi kararttığı ve bunalttığı halde, meşru olarak yapılan cima,cinsi münasebet, kalbde ferahlık, ruh ve bedende sükunet ve rahatlık temin eder. Cimadan asıl maksad, nesil üretme gayesidir ve bundaki zevk de, böyle bir maksada binaen lütf-i İlâhi olarak verilmiştir.

Âdabına riayet ederek cimada bulunan eşler, bununla ibadet sevabı da kazanır. Nikahlı olarak yapılan beraberliğe "cima" denir; nikahsız olana "zina" denir. Kadının meşru mazeretsiz olarak ilişkiyi kabul etmemesi büyük günahtır. İhtiyaç olduğunda, kadın hayz halinde iken de, öpmekte okşamakta, diz ile göbek arası dışındaki yerlerinden istifade ederek boşalmakta mahzur yoktur.. Bir kavle göre de, yalnız edep yerinden istifade edilemez, baldırlardan istifade edilebilir..

Şunlara dikkat etmek iyi olur:

- 1- Cimaya Euzü-Besmele'yle başlamalıdır. Niyeti kendini ve hanımını zinadan korumak ve hayırlı evlat yetiştirmek olmalıdır!
- 2- Cima başlamadan önce, kadınla kafi miktarda oynaşmak ve kadında kuvvetli bir arzu belirdikten sonra başlamak gerekir. Böyle bir başlangıç olmadan cimada bulunmanın, kadın için cefa olacağı hadis-i şerifte belirtilmiştir.
- 3- Cima anında acele etmemeli, kadının tatmin olmasını da beklemelidir!
- 4- Cima bitince hemen çekilmemeli, biraz daha birlikte kalmalı; kadının zevkinin ifası için bir miktar daha beklemelidir.
- 5- Cimadan sonra tekrar beraber olmak veya uyumak için, hemen avret yerlerini yıkamak faydalıdır. Ayrıca abdest almak veya gusletmek lazım değilse de iyi olur. Cimanın pazartesi ve cum'a geceleri olması iyidir. Diğer geceler de caizdir.

Cimada şunları yapmamak iyi olur:

- 1- Cima esnasında kıbleye ayaklar kıble istikametinde olmamalıdır.
 - 2- Yorgan ve benzeri bir örtü olmadan, açık olarak çıplak cima etmemelidir.
 - 3- Tam cima halindeyken konuşmak, gülmek, sesi yükseltmek uygun değildir. Bu halin çocuk için konuşma aksaklığına sebep olacağı söylenmiştir. Bu konuşmalar, cima zevkini kısar ve tatsızlık doğurur. Konuşma ve fısıldaşmalar, başlangıç sırasında olmalıdır.
 - 4- Eşinin ve kendinin avret uzvuna bakmamalıdır. İhtiyaç halinde karı koca birbirine tepeden tırnağa bakabilir.Haram değildir.
 - 5- Kameri ayların ilk, orta ve son gecelerinde cima etmemek iyi olur.İhtiyaç olursa, şehvetlenip haram işlemek mesela yabancı kadında şehvetle bakma tehlikesi varsa cima etmek lazım olur. Eşler arasında geçen cinsi ilişkilerle ilgili mahrem sırların başkalarına ifşa edilip yayılması haramdır.
- Bazı adab kitaplarında, cima vakitleriyle ilgili zamanlardan ve bu vakitlerin doğacak çocuklar üzerindeki te'sirlerinden bahsedilmiştir. Bunlar dini bakımdan uyulması gereken bağlayıcı hükümlerden değildir. Fakat bahsedilen vakitlerin gözetilmesi zararlı olmaz, faydalı olur.
- Cima için tavsiye edilen vakitler: Pazartesi, salı, perşembe, cum'a geceleri ve gündüz öğleden önce.

Tavsiye edilmeyen vakitler:

- 1- Hafta içinde pazar gecesi ve çarşamba gecesidir.
- 2- Kameri aylarının birinci, onbeşinci ve sonuncu geceleri.
- 3- Ramazan bayramı ve Kurban bayramı geceleri,
- 4- Berat gecesi;
- 5- Yola çıkılacak gece;
- 6- Gündüz öğleden sonra.

Bunlar da bir tavsiyedir. Şehvetlenip haram işlemek mesela yabancı kadında şehvetle bakma tehlikesi varsa mekruh olmaz. Bilakis beraber olmak lazım olur. Güne, zamana bakılmaz.

Cima için münasib görülmeyen haller:

- 1- Zevcenin rızası yoksa.
- 2- Abdesti sıkışıkça.
- 3- Fazla tok, hasta ve yorgun ise.
- 4- Çok soğuk ve çok sıcaksa.

Kendini haramdan korumaya, helal ile yetinmeye niyet etmeli, cima ederken şeytandan Allahü teâlâ'ya sığınıp, (Bismillahi Allahümme cennibna-ş-şeytane ve cennibi-ş-şeytane ma razaktena) demelidir. Bu durumda hamile kalırsa, şeytan ona zarar vermez.

Pek yaşlı bir kadınla, çok küçük yaşta bir kızla ve hasta kadınla cima' etmemelidir. Kadıla hayz (aybaşı hali), nifas (lohusalık) halinde münasebette bulunmak haramdır. Helal olduğuna inanan, dinden çıkar, kafir olur.

Başka bir hadis-i şerifte de şöyle buyurulmuştur:

"Bir kimse, karısıyla dübüründen (arkasından) cima' etse, Allahü teâlâ ve melekleri ona lanet ederler ve Allah'ın rahmetine ulaşamaz."

Lezbiyencilik, kadının, kadınla münasebeti de asla caiz değildir. Böyle yapan kadınlar, zina yapmış olurlar. Oral yol ile muamele de dinimizce uygun görülmeyen çirkin bir şeydir.

Erkek ve kadın cima'dan sonra elini ve uzvunu yıkamalıdır.

Çocuk olmaması için tetbir almakta bir mahzur yoktur. Hatta tetbir almak ihtiyaç haline gelmiştir. Çünkü, zamanımızda islam terbiyesinde çocuk yetiştirmek zorlaşmıştır, hatta imkanımız hale gelmiştir.

Oysa zifaf gecesi korkulması değil, sevinçle değerlendirilmesi gereken bir gecedir. İnsan, bilmediğinden korkar. Bilmedikleri konular hakkında yeterli bilgi edinirse korkusu kalmaz. Evlilik yaşamı boyunca o gecenin anıları belleklerimizden silinmeyecek güzel izler bırakabilir. Yeter ki o gece nasıl davranılması gerektiği konusunda bilgi sahibi olalım.

Biz bu bölümde gençlerimizin ve genç kızlarımızın gereksinim duydukları bilgileri ayrıntılarıyla vermeye çalışacağız.

Pek çok çift için bu gece, aile yaşamının en önemli günüdür. Eşler birbirlerine karşı bu ilk gecede cinsel düzeyde de sevecen ve anlayışlı olurlarsa, mutlu bir evlilik yaşamının temelini atmış olacaktırlar.

Bu olayın bazen yanlış bilgiler nedeniyle fazla büyütülmesi veya bu konuda bilgi sahibi olmama, erkeği ve genç kızı heyecanlandırmakta, mutluluğu tatmak yerine çevresinin beklentilerinin ağırlığı altında ezilmektedir. Erkek erkekliğini, kız da bakireliğini kanıtlamak durumundadır. Erkek, başaramama korkusu, kızda da cinsel ilişkiden aşırı acı duyacağı korkusu yaygındır. Bazı kesimde cinsel bilgi edinemeyen genç çifte, düğün törenleri sırasında sağdıç ve yenge denen yardımcıları tarafından ayrı ayrı cinsel bilgiler verilir.

Ülkemizde boşanmalar son 10 yılda iki misli artmıştır. Boşanma nedeni olarak ileri sürülen şiddetli geçimsizliğe sebep olan önemli nedenlerden biri de: cinsel uyumsuzluklar ve cinsel sorunlardır. Yapılan araştırmalar ülkemizde cinsel sorunların bilgi yetersizliğinden kaynaklanmakta olduğunu vurgular niteliktedir.

Bazı kesimde evlenen gençler, cinsellik ile ilgili en sağlıklı bilgiyi sağdıç ve yengeden almaktadır. Düğün gününe kadar ailesinden cinsellikle ilgili herhangi bir bilgi alamayan gence, adeta düğün töreninin bir parçası olarak kısa ve öz bir cinsel eğitim verilir.

Evlilikte cinselliğin normal olduğu vurgulanır. Yöresel geleneklere göre büyüklerin evlilik ile ilgili deneyim ve bilgileri gençlere anlatılır. Bu bilgileri damada sağdıç, geline yenge verir. Düğün töreni başlayınca sağdıç, damat veya babası veya damadın yakın kan akrabası olan evli bir erkek tarafından seçilir. Sağdıcın mutlu bir aile kurmuş ve ailesine bağlı olmasına özen gösterilir. Yenge ise, gelin veya annesi veya gelinin kan akrabası olan evli bir kadın tarafından seçilir. Yengenin de mutlu bir evlilik yapmış ve hoşgörülü olmasına özen gösterilir. Sağdıç, düğün boyunca damada, yenge de geline zaman zaman evlilik, gerdek gecesi ve cinsellikle ilgili bilgiler verirler.

Ülkemizdeki geleneğe göre, ister şehirde ister köyde olsun gerdek gecesi en büyük rolü erkek üstlenir. Bekaretin bozulması fazla güç gerektirmez. Bu ilk birleşme şiddetli ve zoraki bir davranış olmamalı, her iki eşe doyum sağlamalıdır. Gerdek gecesinin izleri bütün bir evlilik veya yaşam boyu unutulmayacağından, eşler yanlış davranış veya gereksiz kırıncı sözlerden kaçınmalıdırlar.

Erkek eşine şefkatli ve nazik davranmalı, heyecanına sabırlı olmalıdır. Erkeğin saldırgan davranışı veya bekareti şiddetle bozmaya kalkması, genç kızı cinsel ilişkiden soğutur ve bundan sürekli kaçmasına neden olur.

Gerdek Gecesindeki Başarının Yolu; Cinsel Bilgidir:

Gerdek gecesi. İlk gece. Üstüne şarkılar, türküler söylenilmiş, romanlar yazılmış, nice gencin yıllar yılı düşlerine girmiş olan konu! Kimi çiftler için sanki cennete açılan bir kapı, bir murada eriş. Kimi gençler için anlatılmaz bir kabus, bir utanç uçurumu, bir hayal kırıklığı, bir dehşet zindanı... Gerdek...

Bu gece hiç bir zaman küçümsenmemeli ve evlenen eşler ilk gece için bilgilenmeli ve dikkatle hazırlanmalıdır.

Bir kadının evlilik hayatı boyunca cinsel soğukluk içinde kalması ya da erkeğin bir iktidarsızlık haline düşmesinde, ilk gecedeki olayların kesin bir etkisi olabilir. Onun için evlilik hayatının bu önemli safhasının nasıl geçirileceği ve ilk cinsel ilişkide nelere dikkat edilmesi gerektiği hakkında doğru bilgilere sahip olmak gerekir.

İlk Geceye Psikolojik Hazırlık:

Bazı genç kızlar açıkça korkuyorlar ilk gecedan. Ve bu korkunun giderek kendilerine

egemen olmasından çekiniyorlar. İçlerinden bazıları var ki sırf bu yüzden yemeden içmeden kesilirler. Kafalarını kurcalayan sorulara karşılık bulamamanın üzüntüsü içinde ne yapacaklarını şaşırılmış bir halleri olur. Kimisi, "Acaba eşimi mutlu edebilecek miyim?" diye düşünür. Kimisi ise "Çok canım yanacak mı?" diye sorar kendisine. Bunun gibi çeşitli sorular rahatsız eder onları. Evet, haklılar. Aslında ilk gece çok önemli. Üzerinde durulduğu kadar var. Ama bunun için paniğe kapılmamalı. Eğer bu konuda bilgi edinirseniz, bütün evlilik hayatınızın mutlu geçmesini sağlayacak anahtar da elinize geçirmiş olursunuz."

Günümüzde genç kızlarımızı saran ilk gece korkusuna, aslında bilgisizlikten başka bir şey neden olmuyor.

Bazı genç erkekler, haram olmasına rağmen ilk cinsel ilişkilerini evlilikten önce genelevlerinde yaşamaktadırlar. Oralarda ise, genç erkeklerin acemliğine saygı duyulmadan bir an önce işini bitirip parasını almak isteyen kadın tarafından genç erkekler hakaretlere uğramaktadırlar. Hatta bu hakaretler karşısında cinsel birleşmeyi bile gerçekleştiremeyen, ereksiyona (penisin sertleşmesine) geçemiyen erkekler olmaktadır. Tecrübe kazanmak isteyen genç, ömür boyu cinsel ilişkiden, kadından soğumakta veya ereksiyona geçememek gibi çeşitli sorunlarla karşılaşmaktadır. O yüzden Allah'ın nikahsız cinsel ilişkiyi haram kılmasının hikmetlerinden biri de bu olsa gerek...

Genellikle genç kızlar, ilk cinsel ilişkiye, korkulacak bir olay gözüyle bakarlar. Kızlık zarı denen şey nasıl bir nesnedir? Yırtılırken ne olur? Cinsel ilişki sırasında, hele başlangıcında kendisi nasıl davranacaktır?

Doğrusu şu ki bu sırada yalnız genç kız değildir benzer korkuları taşıyan. Erkek de çeşitli duygular içindedir. İşe nasıl başlamalı? Birdenbire mi, yavaş yavaş mı hareket etmeli? Başaracak mıdır?

İşte bu durumlarda eşler birbirlerini tamamlamak ve birbirlerine yardım etmek zorundadırlar. Çoğu zaman, erkeklerin bu konuda büyük sorumluluklar taşıdığı söylenir, yazılır. Bir dereceye kadar doğru sayılabilir bu. Ama büsbütün de doğru değildir. Çünkü sorumlu olan yalnız erkek değil, genç kızdır da. Yani sorumlulukları eşit şekilde paylaşmaları... Bu yüzden genç kız, onun sıkılganlığını arttıracak, sinirlerini bozacak, içindeki fırtınayı şiddetlendirecek hareketlerden kaçınmalıdır. Eşe yardım etmek yalnız erkeğin karısına değil, kadının da erkeğine karşı görevidir.

İlk birleşmede kadını en çok korkutan şey, kızlık zarıdır. Oysa ki bu son derece basit bir problemdir... Çoğunlukla bu zar pek hafif bir acıma duygusu vererek yırtılır. İnce ve esnek ise duyulan acı, belli belirsizdir. Kalın ise yırtılması biraz daha zor ve ağrılı olur... o Ama bunu gözlerde fazla büyütmemek gerekir. Kızlık zarının (yırtılışı sırasında biraz kan da akar... Ancak bazı zar şekillerinde bu kanın akmaması da mümkündür.

İlk gece ile ilgili güçlükler, yalnızca kızlık zarı ve bununla ilgili sorunlar değildir elbette. Sinirsel gerginliği ile ilgili güçlükler, bunlardan çok daha önemlidir.

Zifaf gecesinde cinsel ilişki dakikaları yaklaştıkça hem gelin, hem de güveyin korku ve heyecandan ekseriya sinirleri gerilmeye başlar. Bu gerginliğin doğurduğu bazı güçlükler vardır, şimdi bunları açıklayalım:

Bir genç kız, böyle korku ve gerginlik içinde olduğu zaman vajinanın etrafındaki kaslar

gerilir ve bu nedenle vajina yolu diğer zamanlardakine oranla daha dar bir hale gelir. Bundan başka, nasıl kalabalık bir halk önünde ilk defa nutuk vermeye çıkan bir kimsenin heyecandan ağzı kurursa, aynı şekilde korku ve heyecan içinde bulunan bir gelinin de vajina içi kurur ve kayganlaşmaz. Böyle olunca, erkeğin cinsel organının içeri girmesi güçleşir.

Böyle durumlarda, kadın vajinasının ıslaklık ve kayganlığını, dışardan kullanılacak bir vazelin ile sağlamak gerekir. Bunun için de en iyi çare erkeğin organına boydan boya vazelin sürmesidir. Böylece penisin, vajinaya girmesi kolaylaşmış olur. Çiftler, bu gergin halleri geçirip iyice yatışınca kadar tatlı tatlı sohbet ederler ve beklerler. Heyecanları tamamen geçip ihtiraslı bir arzu duydukları zaman tekrar aşka başarlarsa, o zaman vajina çevresindeki kaslar gevşer ve doğal şekilde salgıyla kendiliğinden kayganlaşır. Bu durumda cinsel ilişki çok daha kolay ve rahat olur.

Genç kız, gerginlik ve heyecanının kolayca geçmiyeceğini tahmin ediyorsa, o zaman bir sıcak su banyosu yapması çok yararlı olacaktır.

Erkeğe gelince, ilk cinsel ilişkinin heyecanı, kendisini geçici olarak başarısız bırakabilir. Günlerden ve saatlerden beri bu dakikayı ve bu anı beklemiş, belki son günler ve gecelerinde karısıyla cinsel ilişkide bulunacağı bu anı düşünerek üreme organlarını ve sinir merkezlerini fazlasıyla yormuştur. İşte gerek bu heyecan, gerekse o yorgunluk neticesinde erkek, cinsel organının sertleşmediğini görebilir. Kimi erkek bu durum karşısında dehşete düşer, şeref ve itibarının mahvolduğunu, karısının kendisini artık erkekten saymayacağını düşünerek delice bir acıya, üzüntüye kapılır. Hem kendini, hem karısını büyük bir zevkten yoksun bıraktığı için sınırsız bir sıkıntı duyar.

Eğer bu durumda iken, kadını bilgisizce bir şey söyler ve anlayışsız davranırsa, ağır ya da alaycı bir söz söylese, erkeğin hayatı boyunca sürüp gidecek bir şekilde incinmesine neden olabilir. Oysaki bu durumda olgun ve anlayışlı bir kadının yapacağı tek şey, kocasına oldukça iyi davranmak, gönül alıcı şeyler söylemek, işi şakaya vurmak ve bunun sırf, o ana özgü, geçici bir tutukluktan geldiğini ve hiç bir öneminin olmadığını belirterek, onun kendine tekrar güvenini kazanmasını sağlamaya çalışmaktır. Eğer kocasının tutukluğunun o akşam geçmiyeceğini sezerse, kendisinden hiçbir talepte bulunmadan, ilk cinsel birleşmelerini ertesi akşama bırakmak üzere, onu yatmaya ve rahat bir uyku uyumaya davet etmelidir.

Aslında böyle bir duruma düşmeyi önlemek için eşler, daha zifaf odasına girer girmez cinsel ilişkiye girişmekten kaçınmalıdırlar. İkisi de bir süre oturup dinlenmeli, sohbet etmeli, hafif okşayış ve öpüşmelerle birbirlerine alışmalı ve ürkeklikleri gitmelidir. Ne zaman arzu ve ihtiraslarının adamakıllı uyandığını hissederlerse, o zaman yatağa girmelidirler. Eğer vücut ve sinirleri adamakıllı yorgunsa, bu yüzden içlerinde gerçek bir arzu duymuyorlarsa, ilk cinsel birleşmeyi ertesi akşama bırakmak en iyi yoldur. Ayrıca şu da hatırlanmalı ki eşlerden biri isteksiz iken yapılan cinsel ilişki hiç de zevk verici ve tatmin edici olamaz.

Eşler, birbirlerine sakın olmaları konusunda telkinde bulunmalı ve birbirlerine moral ve güven vermeli. Birlikte karşılıklı sevgi ve anlayışla, birbirlerine yardımcı olacakları konusunda söz verdikten sonra önsevişmeye başlamalıdır.

Kızlık zarının çeşitleri hakkında bilgisiz bazı erkeklerin, kızlık zarının sert olduğu zanni

ile normal cinsel birleşmede kızlık zarını yırtamıyacakları korkusu ile parmakla veya başka şeyler sokarak kızlık zarını yırtmaya kalkıştıkları duyulmaktadır. Asla böyle şeylere gerek duyulmamalıdır. Penis sertleşen her erkek bu işi rahatlıkla ve kolayca başarabilir. Aynı şekilde genç kızlara da kızlık zarının yırtılması esnasında çok acı çekileceği korkusu yerleştirilmektedir. Bu bölümde detaylıca izah edileceği gibi, gerdek gecesinde yeteri kadar fiziksel ve ruhsal uyarı ve ön sevişme yapılırsa, kız cinsel birleşmeye güzelce psikolojik olarak hazırlanırsa, aşk heyecanı esnasında hiç proplemsiz ve acısız bu iş başarılabilir. Toplu iğenin ucunun batması kadar veya soğan zarının yırtılması kadar kolay ve habersiz bile olabilir.

Gerdekte Cinsellikten Önce Sevgi ve Aşka Önem Verilmeli:

Kadın, seks için seks yapmaz, aşk için seks yapar, erkek ise seks için seks yapabilir. Sevgisiz cinsel ilişki, kadın için bir işkencedir. Oysa erkek yapısı bambaşkadır. Kimi erkek için aşk başka konu, cinsel ilişki başka konudur. Hiç sevmediği bir kadınla da cinsel doyum uğruna yatabilir. Kadının durumu ise farklıdır.

Erkek her şeyden önce kadın vücudu ile kadın ruhunu iyi tanımalıdır. Kadınlar belirli bir dış etki olmadan cinsel yönden fazla uyanmazlar. Bu bakımdan erkek, önce ön sevişme ile ise başlamalı, eşinde az çok bir uyanış gördükten sonra yaklaşmalıdır. Bu sırada sözden çok nazik, şefkatli ve sevgi dolu hareketleri ile kadını kazanmaya çalışmalıdır. Kadınların vücuduna yaklaşımdan önce onların ruhlarına varabilmek çok önemlidir.

Bir örnek verelim. Erkek, kendisine öldüresiye düşman olduğunu bildiği, ama cinsel yönden çekici bulduğu bir kadını imkan bulursa kollarının arasına alır, öper, okşar ve arzularını bu kadının üzerinden tatmin eder. Hatta yakın zamanlara gelinceye kadar savaş sonunda işgal edilen ülkelerin kadınları düşman askerleri için cinsel bir av olarak görülüyordu. Erkek öldürme tehdidi ile arzularına boyun eğen bir kadından bile zevk alabilir. Bu onun ruhsal yapısının tabii bir halidir. Ama kadın için böyle değildir. Kadın ancak beğendiği, hoşlandığı erkekle birleştiği zaman gerçek orgazma varabilir.

Genç kızın ilk birleşmede orgazm'a ulaşmasını da beklememelidir. Kadınlar evliliklerinin ilk günlerinde cinsel yaklaşmayı genellikle bir görev duygusu içinde yaparlar. Erkek, eşinin soğukluğundan korkmamalıdır. Bu durum geçicidir. Kadınların çoğunluğu uzun bir süre sonra cinsel zevke ulaşırlar. Ancak burada dikkat edilecek bir özellik daha vardır. Bir çok kadın haksız yere soğuklukla itham edilirler. Soğuk kadın demek hasta kadın demektir. Vücutça ve ruhça sağlıklı olan bir kadının cinsel ilişkiye karşı soğuk olacağı düşünülemez. Erkek önce kabahatin kendisinde olup olmadığını araştırmalı ancak ondan sonradır ki, karısından şikayetçi olmalıdır.

Gerdekte Damadın Heyecanı:

Bir çok damatlar da gerdek gecesinde gelinler kadar heyecanlıdırlar. Bu onların deneyimsizliklerinden gelir belki de. Belki de sevdikleri, saydıkları, eş olarak aldıkları kadına ilk olarak bu kadar yaklaşmanın verdiği heyecandan ileri gelir. Büyük bir heyecan hatta utangaçlığa kapılabilir.

Gerdekte Geline Düşen Görev:

Gelin bu konuda yumuşak, yatkın, şefkatli ve anlayışlı davranarak damada yardımcı olmalıdır. Yoksa damat gelinin kızlık zarını yırtacak kudrette bir ereksiyon (penis dikliği) bile sağlayamaz. Bu da ona dayanılmaz bir aşağılık kompleksi verir. Başarısızlığına tanık olan yeni karısını bir daha görmek istemeyebilir. Ondan kaçmak isteği, yeni evliliği daha ilk geceden sarsar.

Kızlığın Giderilmesi:

Kızlık zarının bilimsel adı hmen'dir. Birleşme olduğu halde eşinden kan akmadığını gören erkek hemen onun namusundan şüphe edebilir. Çoğu kez eşini babasının evine yollar daha da kötüsü cinayete bile sürüklenebilir. Erkeğin kesin bir karara varmadan hele eşine hiçbir şekilde hiddet göstermeden durumu bir doktorla konuşması en uygun yoldur. Çünkü yarı bakire denilen kadınlar vardır. Bu tip kadınlarda penis, zar'ı yırtmadan vajinaya girebilir. Çünkü zarın şekli çok değişiktir, ortası tamamen açıktır. Bu gibi kadınlarda bir doktor müdahalesi olmazsa doğuma kadar bakirelikleri devam edebilir. Ayrıca vajina girişi geniş, zarları dar ve fazla elastik olanlarda sayısız birleşmelere rağmen kanama görülmez.

Gerdek Gecesi Yanlışları ve Hurafeleri:

* Cinsel deneyimsiz gençler için gerdek gecesi bazen çevresi tarafından stres haline getirilmektedir. Oysa gençler düğün hazırlıklarının son günleri zaten yorgun haldedirler, uykusuzdurlar, bilgi eksikliği nedeniyle bir takım kuruntuları, endişe ve korkuları olabilir.

* İlk geceye böyle stresle giren çifte bu ilk cinsel ilişkiden çok fazla şey beklememesinin uygun olacağı söylenmelidir. Heyecan ve aşırı yorgunluk gibi haller cinsel yaşamı etkileyen olgulardır. Bu nedenle ilk gece genç kızın veya erkeğin ilişkiden kaçınması çok sık görünen bir durumdur. Çitf karşılıklı olarak anlayış göstermelidir. Sıkılganlık ve heyecanla cinsel ilişkiden kaçınan genç kızın eşi zorla ilk gece cinsel birleşmeye zorlamamalıdır. Aynı şekilde heyecan ve aşırı yorgunluk nedeniyle erkeğin hiçbir girişimde bulunamaması da olağandır. Böyle durumlarda gelin de akılcı olmalı ve esinin erkekliği ile ilgili gurur kırıcı davranış ve sözlerden kaçınmalıdır.

Kanlı Çarşaf Rezaleti:

İslamî kültürden uzak bazı bölgelerde çok kötü bir gelenek vardır. Damatla gelin gerdeğe girdikleri zaman dışarda kız ve erkek tarafından sonucu öğrenmek üzere yengeler bekletilir. Kız için de, erkek için de bundan daha çirkin bundan daha iğrenç bir şey düşünülemez!

* İslamî açıdan da karı-koca arasında gizli kalması gereken ve başkalarına antatılması, gösterilmesi haram olan kanlı çarşaf olayı, genç evlilerin bir ömür boyu çekecekleri utanç ve ızdıraplara vesile olmaktadır. Kapıda kanlı çarşaf bekleyen namus bekçileri (!), gençleri aceleye sevketmekte ve huzursuz etmektedirler. İleride genişçe izah edeceğimiz, gerdek gecesinde cinsel ilişkiden önce yapılması gereken sohbet, ön sevişme gibi eşleri birbirine yaklaştırmacı davranışların yapılmasına zaman bırakmamaktadırlar. Acelecilik ve beklenilme tedirginliği, gençleri psikolojik baskı

altına almakta ve kolay iş zorlaşmakta ve acelecilikten dolayı başarısızlıkla sonuçlanabilmektedir.

Başarı gösteremiyen erkek utançtan yerin dibine geçer... Ne yazık ki...

Kedinin ciğer beklediği gibi, kapı önünde kanlı çarşaf beklemek, bekleyenin ve bekletenin en büyük ayıbıdır. Bir ömür boyu bu cahilliğin utancını nasıl yaşarlar?!

Ama kurtuluş yoktur. Ertesi gece kapıda yine nöbetçiler bekler. Bu şekilde utanç yüzünden eşini öldüren ya da intihar eden erkekler görülmüştür. Diğer taraftan cinsel birleşmeye karşın beklenen kanı görmeyen erkek, genellikle kapıda bekliyenlerden çekinerek yalnız kendilerini ilgilendiren bir meseleyi aralarında halletmek imkanından yoksun bulunduğu için günahsız karısını kovar. Tıbbî araştırmalar yapmadan namuslu kadına iftira atan ve açıkça zina ile suçlayan erkek, tıbbî araştırma sonucunda gelin kız çıkarsa (İslam Hukukuna göre) iftira cezası olan 80 sopayı hak eder.

Bütün bunlar göz önüne getirilecek olursa, erkeğin de kadının da çevrenin de ilk gece çok dikkatli ve anlayışlı olmaları gerekir.

Gençler, anneler ve babalar! Sakın bu ahlaksız davranışa kalkışmayın ve izin de vermeyin.

* Böyle bir baskı ve kontrol altındaki cinsel ilişkiden beklenen netice alınamayınca, gelin, damat ve diğer akrabalar arasında üzücü ve kırıcı olaylar ve lüzumsuz kavgalar meydana gelmektedir.

Sevgili Peygamberimizin eşler arasındaki cinsel konuların açıklanmaması hakkındaki emirlerinden birisi de şöyledir:

"Kıyamet günü Allah katında insanların en şerlilerinden biri de eşiyle sevişip ilişkide bulunduktan sonra, aile sırrını (cinsel davranış özelliklerini) açığa vurandır." (Müslim, Nikah:2, Nn:1437.)

* Diğer önemli bir konu da cinsel birleşmeye rağmen kızıdan kan gelmemesidir. Kızlık zarı başlığı altında bu konuya oldukça geniş yer verdim. Burada tekrar belirtmekte fayda olduğu kanısındayım. Bazı kızlık zarları fazla dar değildir veya elastikidir ve kamışın rahatça girip çıkmasına rağmen yırtılma olmayabilir. Ender olarak bu gibi durumların görüldüğünü unutmamalıyız. Yanlış değerlendirme yapmamak için ve mahkemede sonuçlanan bir adli olay meydana getirmemek için tarafların olayı büyütmeden, bir hastanenin Kadın Hastalıkları ve Doğum Kliniğine başvurarak kızlık zarı muayenesi yaptırmaları uygun olur. Bu şekilde gerçek ortaya çıkar ve genç kız masumsa, hayatı boyu çekeceği suçlamalardan kurtulmuş olur.

Netice olarak; gerdek gecesinin mahremiyeti gelin ve damat arasında kalmalıdır. Kanlı çarşaf gibi yanlış ve İslam dışı örfler kaldırılmalıdır. Lüzum görülürse, gereken kontrolü damat kendisi yaptırmalı ve işi büyütmeden halletmelidir. Kız, sağlam ve temiz çıktığı zaman bir ömür boyu karısına karşı mahcup olmaması açısından erkek, işi gürültüye ve yaygaraya vermeden karşılıklı konuşarak birbirlerine şüphe ile bakmadan, nezaket ve saygılarını bozmadan uzman doktora birlikte gidip işi tatlılıkla halletmeleri daha uygundur.

* İlk gece hakkında bir başka yanlış kültür de "Erkek ne kadar sert olursa, karısını ne kadar fazla korkutursa, bu korku ömür boyu itaati gerektirmiş!"

Kadın, kocasına iki şekilde saygı duyar. Birisi, kocasından çok korkan ve nefret eden bir

kadın. Aslında kocasını hiç sevmez, zerre kadar da saygı duymaz. Fakat zülmünden korkusuna saygılı gibi görünür. Cahil ve kişiliksiz koca da birileri tarafından saygı görememenin sıkıntısını karısının saygısıyla giderir. Başkalarının yanında karısına bağırmanın "erkeklik" tadına varır. Tıpkı, karısına bir tek sözü geçmeyen bazı komutanların, askerinin kendi karşısında put gibi durduğunu yine bir vesile ile karısına göstermesi gibi. Cahil, kişiliksiz ve kompleksli koca da karısının kendisinden nasıl korktuğunu başkalarına gösterme gayretindedir.

İlk gece bilhassa erkeğin en fazla nazik olması gerektiğini, sevgi kanatlarını en sonuna kadar açması gerektiğini, morallerin en yüksek derecede olması gerektiğini bilmeyen veya yanlış anlayan bir kısım da, ilk gecede erkeklik gösterisine kalkışmaktadır. Veya böyle tavsiyeler almaktadır.

Saygı, korku ile kazanılmaz, sevgi ile kazanılır. Sevgi ile kazanılan saygı, insanı mutlu edenidir.

* Toplumumuzda dikkat edilmeyen konulardan biri de; düğün günü gelin ile damadın psikolojilerine hiç dikkat edilmeden, onların üzüleceklerine dikkat edilmeden aileler arasında ufak tefek bazı meseleler yüzünden tartışmalar yapılmaktadır. Bundan da gelin ile damadın moralleri bozulmakta ve ilk gecede birbirlerine duyacakları mahcubiyet, cinsel hayatlarına etki etmekte ve mutluluk, mutsuzluğa dönüşmektedir. İlk gecede yaşanan bu olumsuzluk, bir ömür boyu sürmektedir.

Kısacası, ilk gecede korku, üzüntü ve buna benzer şeyler çok yanlıştır. İnsanlık dışıdır. Genç evlileri başarısızlığa itmektedir.

* İlk gece hurafeleri bitmez. Eşik altına sabun konmaktadır. İlk çocuk erkek olsun diye. Halbuki erkek evlat isteyip de kız çocuğunu istemeyenler için Allah'ın koyduğu bir tarif var: "...onlara kız çocuğunuz doğdu diye müjde verilince, yüzleri utançlarından simsiyah kesilir,..", "...Kızları olduğu için halktan utanıyor, o çocuğu yaşatsınlar mı, (diri diri) gömsünler mi diye düşünüyorlardı..." (Kur'an-ı Kerim, Nahl Suresi: 58,59.) İslamdan önceki cahiliye dönemindeki cahiller böyle düşünüyorlardı. Şimdiki cahiller de aynı düşüncenin tesiri altına girmekte ve ilk gecede eşige sabun koymaktadırlar. Teller bağlamaktadırlar. Halının altına gelinlik koymak, kadını karyolaya bağlamak (kocasına bağlı olsun diye) gibi insanlık ve İslam dışı bir sürü hurafeler ve zulümler... İslamı bilmemek, insanları böyle şaşırtıyor işte. Kimi kadına zulmeder, kimi kendine zulmeder. Kimi çocuğa zulmeder. Kimi de hayvana zulmeder...

İlk Cinsel Birleşme Ve Sonuçları:

İlk gece ve cinsel birleşme için eşler, psikolojik ve cinsel bilgiler yönünden hazırlanmalı, bilgilendirilmelidirler. "Aman aceleye getirme!" uyarısı, yüzde doksan dokuz kulak ardı edilecektir. Nice zamandır hayalini kurup dört gözle beklediğiniz bu işi gerçekleştirmek için acele etmenizden doğal bir şey olamaz. Sizi kaygılandıran noktaları bir an önce çözümleyip geride bırakmayı istemek de doğaldır. Kaç zamandır kafanızı kurcalayan "acaba"lara bir an önce çözüm bulmak için sabırsızlanmaktan daha doğal bir şey de olamaz. Kısacası, ağırdan almak konusundaki tüm uyarı ve kararlara karşın duyduğunuz kaygı, merak ve heyecan büyük bir olasılıkla sizi evliliğin ilk cinsel birleşmesinde aceleci olmaya itecektir.

İnsan cinsel birleşme konusunda ne kadar çok şey duymuş ya da okumuş olursa olsun, bu olayda kendi vücudu, kendi benliği yer aldığı zaman iş tamamen değişir.

Genç bir hemşire şöyle itirafta bulunmuş: "Evlenmeden önce çok şey bildiğimi sanıyordum. Anatomi, fizyoloji okumuştum okulda. Doğum odasında çalışmışım. Bir sürü konuşma, tartışma da dinlemiştim. Ancak cinsel ilişkide bulunan kişi ben olunca durum bambaşka oldu."

Kadının ilk cinsel birleşmeye karşı duyduğu tipik, yaygın tepki bir düş kırıklığıdır: "Bunca lafını duyduğum şeyin olup olacağı bu muymuş?"

Kadın, ilk cinsel birleşmesinde büyük olasılıkla orgazm olmayacaktır. Erkeğin tipik tepkisi, çok çabuk orgazm olarak erken boşalmaktır.

Gene tipik olarak, hem kadın hem de erkek büyük bir ihtimalle, kendilerinde bir eksiklik olduğuna inanarak suçluluk duygusuna kapılacaklardır ki bu tamamen yersizdir.

Ne var ki burada bir ayrıma parmak basmak gerek: Aynı sorunlar evlilik ilerlediği halde düzelmiyor, sürüp gidiyorsa o zaman eşlerin cinsel yaşantısında gerçek bir aksaklık var demektir. Yürümeye yeni başlamış bir çocuğu ele alalım. Adımları sarsaktır, sendeler, düşer, kalkar gene sendeler, üzülür, gene dener. Ve sonunda yürümeyi başarır. Gelgelelim aynı çocuk üç, dört yaşında hala bir yaşındaki gibi "sendeliyorsa" durum değişir.

Yeni evlenen çiftlerin çoğunluğu birbirlerine alışmamışlardır, alışmaları gerekir. Birbirlerinin neyi sevip sevmediklerini, vücutlarının ritmini öğrenmeleri gerekir. İlk birleşmede eşlerin ikisinin de güvensiz olması doğaldır. Bu güvensizliğin doğal olduğunu bilerseniz gerginliğiniz, korkularınız azalabilir ki bu da çok önemlidir. Çünkü bir kez "Eyvah, bir bozukluk var," diye korkuya kapıldınız mı gerçek bozuklukların baş göstereceğinden emin olabilirsiniz.

Gerdekte genç kızın bakireliğinin sona erecek olması nedeniyle hem kendinin hem de eşinin kaygı duymaları ve gerilim içinde olmaları da olağandır. Kadının gerginliği çoğunlukla vajina girişindeki kasları büsbütün sıkıp büzer. Sinirlerimiz gerilince boyun, boğaz, omuz kaslarımız sıkışmaz mı? Bu da böyle bir sıkışmadır işte. Kimi zaman gerginliğimizi fark edebilirsek kaslarımızı kendi kendimize, bilinçli olarak gevşetebiliriz. Kimi zaman da kaslarımıza söz geçiremeyiz.

"İlk gece"de cinsel birleşme sırasında gelinin geleneksel olarak çektiği can acısının başlıca nedeni vajina girişindeki kasların aşırı sıkışıp gerilmesidir. Vajinaya giriş yapmaya çalışan erkek cinsel organı penis, bu işi gerçekleştirebilmek için vajina girişini zorladıkça kadın can acısı duyacaktır. İşte bu kasları kadın bilinçli olarak, bir dereceye kadar gevşetip gevşek tutabilir. Başarılı bir ilk gece yaşamak isteyen kadınlar, evlenmeden önce bu kasları büzüp gevşeterek alıştırmaya çalışılmalıdır. İlk birleşmenin heyecanı sırasında bu alıştırmaları hatırlayıp uygulayabilirlerse ilk birleşme sırasında daha az can acısı duyacaklardır.

Kadının aşırı gerginliği önlemek için yapılabilecek olan başka bir şey de kızlık zarı konusundaki masalları açıklığa kavuşturmadır.

Bazı kadınlar: "Genç kızlığımda kızlık zarım duvar gibi bir zar sanır, öyle kalın, sapasağlam bir zar ki ilk gecede zavallı kocam bunu yırtıncaya kadar akla karayı

seçecek!" zannederler.

Bazı kadınlarda, "Kızlık zarım yırtılırken büyük ıstırap çekeceğim" zannındadırlar. Gerçekte kızlık zarı, vajina girişini ancak kısmen kapayan, oldukça ince bir zardır. Tümünden kapalı olması imkansızdır, hiç değilse adet kanı oradan akacaktır. Kızlık zarı aralığı kiminde çok küçük, kiminde nispeten geniş olur. Kimi kızlık zarı oldukça kalın, kimisi ipinceciktir. Ne var ki kızlık zarı elastik bir dokuda olduğu için zardaki aralık, kas gevşetmesi ile ya da penisin zorlanmasıyla genişlerse, bu durum biraz kanamaya ve geçici bir ağrıya neden olur, ama vajinanın kendisi herhangi bir zarar görmez. Adet sırasında tampon kullanan genç kızlarda zar gevşemeye alışmıştır. Buna rağmen genç kız, ilk birleşmede çocukluktan kalan "iyi bir kız" olma isteği nedeniyle kendini bilinçsiz olarak gerebilir.

Biz dönelim ilk geceye. Kaslarını kontrol etmeyen kadının ilk birleşme heyecanı sırasında iyice gerginleşmesi doğaldır. Üstelik normal olarak cinsel heyecanlanma sırasında vajinanın iç duvarlarının sızdırdığı kayganlaştırıcı, nemlendirici salgılar da bu gerginlik yüzünden iyice kıtlaşacaktır. Bu yüzden kızlık zarı, normalde olduğundan çok daha kalın ve gergin duracaktır.

Bu da erkeğin girmeyi gerçekleştirebilmek için biraz güç ve baskı kullanmasını gerektirecektir. Böyle bir durum eşlerin ikisi için de ürkütücü bir durumdur! Kadın saldırıya uğramış gibi olurken erkek üstüne düşeni başarabilmek uğruna sevdiği kadına ıstırap vermek zorunda kalarak dehşete kapılabilir.

Birleşmeye biraz ara vermek, konuşmak, dinlenmek, birbirinizi yüreklendirmek, kimi durumlarda başarıyı kolaylaştırabilir. Biraz krem kullanmak da yarar sağlayabilir. Eşlerin ilk birleşmeler sırasında düşebilecekleri en ciddi yanılgı, herhangi bir nedenle soğukluğa kapılıp duygusal yönden birbirlerinden uzaklaşmalarıdır. Böyle bir tutum, kişinin kendi kendini ve karşısındakini suçlamasına yol açar. Gerginliği artırır ve yeni başarısızlıklara yol hazırlar. Böyle bir durumda kişinin kendi kabuğuna çekilmesi de yanlıştır. Sevgi, anlayış ve hoşgörüye her zamandan çok ihtiyaç vardır.

Sarılmak, okşamak, sevmek. Tatlı, yüreklendirici, umutlandırıcı sözler fısıldamak, yapılması gerekenler bunlardır. Sizin kişisel olarak yapmanız gereken ilk ve başlıca şey de şunu hatırlamaktır. Bu ilk gece yalnızca bir başlangıçtır ve ön sözdür, asıl öykü daha sonra gelecektir.

GERDEK GECESİNİN ADAPLARI

Sünnet ve meşru olan nikah akdi tamamlandıktan sonra iki eş, dünya evine girmek maksadıyla zifaf gecesi ve bir araya gelme anı için maddî ve ruhî hazırlığa başlarlar. Bu bölümde; İslam'ın evlenecek olan çiftlerle ilgili, zifaf gecelerinde yapmaları gerekli olan adab ve takip etmeleri lazım gelen yolu izah edeceğiz. Söylenilenler yapıldığı takdirde düğün ve zifaf geceleri Allah'ın rızası doğrultusunda ve İslam'ın adabına uygun olarak yapılmış olur.

Zifafa Hazırlık:

* Yukarıdan beri anlattığımız gibi, gerekli maddi ve manevi temizlik ve hazırlıklar tamamlanır. Temiz bir banyo, güzel giyim, güzel koku, sakal-bıyık traşı, ağız

temizliği...gibi

* Zifaf odası özel hazırlanmalıdır. Mümkmn mertebe gürültü, kalabalık ve huzur bozucu etkilerden uzak olmalı, rahatsız edilmeme konusunda güvenli bir yer olmalıdır.

* Başkalarının ikamet ettiği bir evde veya dairede zifaf olacaksa, en iyisi evdekilerin o akşam orayı terkedip, gelin ve damadı başbaşa rahat bırakmalıdır. Bu mümkmn değilse, evdeki diğer misafirler evi çabuk terketmeli, kalanlar erken yatmalı yani el-ayak çekilmeli, kapılar kapanmalıdır. Gelin ve damat her türlü endişe ve huzursuzluktan, kanlı çarşaf gösterme stresinden uzak ve güven içinde olmalıdır.

* Banyo teşkilatı kolayca kullanılabilir ve rahat bir ortamda olmalıdır.

* Düğün gününü belirlerken gelinin adet günlerin! göz önüne almalı ve düğün günü temiz günlerine göre ayarlanmalıdır.

* Bütün bir ömür boyu ve özellikle düğün günü ve gecesi alkollü içkilerden kaçınılır. Zira alkollü içkiler haramdır ve cinsel mutluluğun da amansız düşmanıdır. Tarlaya sarhoş tohum atmak en büyük hatadır.

Bütün bunları açıkladıktan sonra, şimdi de evlenecek olan kişinin zifaf gecesinde yapması gerekli olan şeyleri ve zevcesinin yanına girdiği andan başlamak üzere, cinsel ilişkinin bitimine kadar olan merhalelerde riayet edilmesi gerekli olan durumları izah edeceğiz.

Herkes bilsin ki, İslamî kültür ve adetlerimiz, bize her şeyi, hatta zifaf gecesindeki edebi ve cinsel ilişkinin temel kaidelerini dahi öğretmiştir. Bu merhaleler aşağıdaki şekildedir:

* Gelinlik elbisesini giymeden önce gelin kız abdest alır, iki rekat şükür namazı kılar ve dua eder.

* Düğün gecesi damat en yakın camiye yatsı namazına gider. Camiden gelince düğün evinin kapısı önünde cemaatle birlikte dua edilir. Zifaf, illa gece olmaz. Gündüz de olabilir ama daima gecenin sessizliği ve sakinliği tercih edilir.

* Duadan sonra damat, büyüklerin elini öper ve damat içeri katılır.

* Damat, euzü besmele çekerek sağ ayağıyla gelinin odasına girer.

Zifaf Odasında:

* Damad, gülüryüz ve neşe ile gelinin odasına girer, eşine selam verir. İçerde yenge veya büyükler var ise büyüklerin elleri öpüldükten sonra içerdekiler de damatla geline mutluluklar dilerler ve odadan çıkarlar. Kapı besmele ile kilitlenir. Damat, elini gelinin başına koyarak besmele ile Hz. Peygamberin tavsiye ettiği duayı okur:

"Sizden biriniz bir kadınla evlendiği vakit elini onun alnına (perçemine) koysun, besmele çekerek Allah'ın adını ansın, sonra da bereketle dua ederek şöyle desin:

- Ey Allahım! Senden onun hayırlı olanını ve hayırlı olan huy ve tabiatını dilerim, yine onun şerlisinden ve şerli olan huy ve tabiatından sana sığınırım." (Buhari, Ebu Davud, Nikah: 46).

* Bu duadan sonra damat gelinin yüzünde örtülü bulunan örtüyü kaldırır ve yüz açımı olarak hazırladığı hediyesini takdim eder. Geline hoşgeldin der, tebrik eder ve tokalaşırlar. Birbirlerinin yüzüne sevgi, şefkat ve mutlulukla bakışırlar...

* Gelin de ayakta damadın tebriğini kabul eder, güler yüzle karşılık verir. Lüzumsuz somurtkanlık ve çekingenlik gösretmemelidir. Mutluluklar tek taraflı olmamalı ve paylaşılmalıdır. Karşılık görmeyen iltifat ve sevgi yarımıdır.

* Sonra damat ile gelin, böyle mutlu bir evlilik kurdukları için Cenab-ı Hakka şükür olarak ikişer rek'at şükür namazını birlikte veya ayrı ayrı kılarlar. Namazdan sonra da Cenab-ı Allah'a ellerini açarlar, kendilere verdiği bu nimetlerden ve mutluluktan dolayı şükrederler. Bu mutluluklarının devamı, dünya ve ahiret saadeti için birlikte dua ederler. Cenab-ı Hakk'tan hayırlı evlat, helal ve bol rızık dilerler ve şöyle dua ederler, gelin de amin der:

"Allah'ım! Eşimi ve ailesini benim için bereketli kıl. Beni ve ailemi de eşim için bereketlendir. Hayırlarda birleştirdiğin sürece bizi birlikte yaşat. (Dünya va ahiret mutluluğumuz için) ayrılık gerektiğinde bizi ayır." (Taberani, (2/21-3)).

Bu dua ayrı ayrı da yapılabilir.

* Damat, gelinin yatsı namazını kılıp kılmadığını sorar ve kılmamış ise kılmasına müsaade eder. Tabii adetli olup olmadığını da sorar ve ona göre davranır. Eğer adetli ise cinsel birleşmeye girmez, sabreder, sohbe başlarlar.

* Sohbet: Sonra damat, gülyüzlü, sevecen tavırla eşine yaklaşır. Gönül alıcı tatlı sözler söyler. Eşine iltifatlar eder, mutluluğunu bildirir. Aynı şekilde gelinin de güler yüzle ve tatlı tebessümlerle karşılık vermesi damadın moralini yükseltir. El ele, gönül gönüle, göz göze ve omuz omuza vererek kendileri için hazırlanan kuru yemiş cinsinden şeyleri hem yerler hem de tatlı tatlı sohbet ederken heyecanlarını giderirler. Birbirlerine yiyecek ve tatlı ikram ederler. Şakalaşırlar.

İmam Ahmed, Müsned'inde şu rivayeti zikretmiştir:

"Esmâ Binti Yezid b. es-Seken şöyle dedi: Ben Hz. Aişe'yi (r.a) bakılması için süsledim, sonra Peygamber (s.a.v) onun yanına geldi, kendisine büyük bir bardakla süt getirildi ve o süttten içti, sonra sütü Hz. Aişe'ye verdi, Hz. Aişe utandı ve başını eğdi." (Ahmet b. Hanbel.)

Diğer bir hadiste de Peygamber (s.a.v) şöyle buyurmuştur:

"İman bakımından en kamil mü'min, ahlakı en güzel olan ve ailesiyle en çok şakalaşandır." (Tirmizi. Nesai.)

Bir diğer hadiste de:

"En hayırlınız ailesine en çok hayırlı olanınızdır, ben de içinde aileme en çok hayırlı olanınızım." buyurdu. (Tirmizi.)

* Bütün günün yorgunluğu ve stresi giderilinceye kadar sohbe devam edilir... Mesela, evlilik hayatlarında takib edecekleri müşterek çizgiden ve hedeflerinden, evlilikten beklentilerinden bahsederler. Damat, gelinin heyecanı ve ürkekliği gidip sakinleşinceye kadar acele etmemelidir. Çünkü, gelin ilk defa yabancı bir erkekle başbaşa buluşmanın, ona tamamiyle yakınlaşmanın, özel konuları konuşmanın utancını yaşar. Kızlığın bu hali normaldir, hoş karşılanmalıdır. Gelin konuşmaktan, ona açılmaktan çekinse bile, damat samimi sohbet ve yakınlığı sabırla sürdürmeli, onun gönlüne yavaş yavaş tatlı ve güvenli konuşmaları ile girmelidir. Gelinin gülyüz ve samimiyetle dinlemesi ve gülümsemesi, araya hafif karşılık vermesi kafidir.

* Bu ilk gecede eşler birbirlerine karşı nezaketi elden bırakmamalıdır. Eşler, birbirlerini üzecek davranış ve tavırlardan kaçınmalıdırlar. Gündüzün yorgunluğunu ve stresini hatırlatıcı söz ve hareketlerden de kaçınmalıdırlar.

* İlk olarak bir erkeğe kendini teslim eden bir kız için ilk gece çok önemlidir. O anda

erkeğin geniş şefkat ve sevgi kanatlarına ihtiyacı vardır. Bir kadın, kendisini teslim ettiği ilk erkeği asla unutmaz. Eğer kadın ilk zifaf gecesinde tatlı heyecanlar ve güzel bir ön sevişme yaşamışsa, sevgi, sabır, nezaket ve geniş bir anlayışla karşılaşmışsa, o erkeğe ömür boyu minnettar kalır. Ve ömür boyu ilk gecenin tadını unutamaz. Hatta o adam o kadını sonradan terketse, hayal kırıklığına uğratsa da kalbindeki o esrarlı hatıra daima yaşar.

* Halk arasında yanlış bir tabir vardır; "Kedinin bacağı ilk günden ayırmalı." Yani daha ilk gecede sert davranmalı ve itaat için gelinin gözünü korkutmalı derler. Halbuki bu söz ve böyle bir davranış çok yanlıştır. Gönülde tamiri mümkün olmayan derin yaralar açar. Ömür boyu sürececek kırgınlığın temelini atar...

* Zifaf gecesı, erkeğe girişkenlikten ziyade çekingenliği ve nezaketi emreder. İlk gecede, erkek alacağından çok vermek zorundadır. Bir kadının zifaf gecesinde yaşadıkları, ileride erkeğine karşı duyacağı sevgi ve davranışlarını belirler.

* Bilinçli bir erkek, sert hareketlerden sürekli olarak kaçınır. Daha odaya girer girmez gelinin giysilerini adeta parçalarcasına çıkartmak ve yıllardır hasret kaldığı ilişkiyi bir an önce gerçekleştirmeye kalkmak gelini paniğe uğratacağı gibi, her iki taraf da bu anın olumsuzluğunun etkisinden uzun yıllar kurtulamazlar. O nedenle erkeğin çok sevecen, romantik, hassas ve yumuşak davranışlar içinde olması gerekir.

Romantik Girişimler:

* Eşler, kendileri için hazırlanan kuru yemiş v.s. yedikten ve sohbeti koyulaştırıp birbirlerini birazcık olsun tanıyıp aralarında bir miktar samimiyet oluşunca, damat yavaş yavaş geline yaklaşır, öncelikle elleri ile geline nazik ve şefkatli okşamalarla dokunma alışkanlığını kazanır ve gelini de dokunmaya alıştırır... Sonra öpmeye alışır ve gelinini de alıştırır... Damat, asla aceleci ve kaba davranmamalıdır. Artık evlendik, ona istediğim gibi sahip olurum, diye düşünmemelidir yukarıda anlattığımız nedenlerden dolayı.

* Bir müddet sonra gelinin gerginliğinin ve tedirginliğinin gittiğini hisseden damat, oda ışığını olabildiğince loş hale getirir. Bu hal, gelinin rahat soyunmasını sağlar. Özellikle gelinin rahat olabilmesi için soyunurken damadın geline arkasını dönmesinde yarar vardır. Ekseriya gelin, erkeğin karşısında ilk defa çıplak olarak görünmekten ve erkeği de çıplak olarak görmekten ürküp dehşet ve korkuya kapılabilir. Burda da erkeğin anlayışlı ve sabırlı olması gerekir. Hatta gelinin utangaçlığını gidermek için iç çamaşırların yatağın içinde de çıkarılması psikolojik yönden daha rahatlatıcı olur.

* Cinsi münasebette eşler, iç çamaşırlarını da tamamen çıkarmalıdırlar. Zira elbiseleri çıkarmak bedeni rahatlatır, hareketi kolaylaştırır ve tenlerin birbirine dokunması lezzeti artırır. Cinsel ilişki sırasında eşlerin soyunması helaldir. Ancak olgun iman, Allah'a ve meleklerle karşı utanmayı gerekli kıldığı gibi örtünmeyi de güzel kılmaktadır. Bu örtü cinsel ilişkiyi engelleyici olmamalıdır. Hafif bir örtü olabilir.

Bu konuda rivayet edilen hadiste Peygamber (s.a.v) şöyle buyurmuştur:

"Allahü Teala haya sahibi ve settar (örtlen)'dir. Haya ve örtmeyi sever." (Ahmet b. Hanbel. Tirmizi. Ebu Davud.)

Diğer bir hadiste ise Efendimiz (s.a.v) şöyle buyurmuştur:

"Çıplaklıktan sakının, zira büyük abdest ve kişinin zevcesi ile cinsi temasta bulunması

hariç, sair hal ve zamanlarda sizinle beraber olan ve sizden asla ayrılmayan (melekler) vardır. Onlardan haya edin ve onlara saygı gösterin" (Tirmizi.)

Cinsi münasebette örtünmenin efdal olduğunu teyid eden bir rivayette şöyledir:

"Biriniz eşi ile cima yaparkan iki vahşi eşek gibi örtüden büsbütün arınmasınlar." (Tirmizi.) Örtünmeyi öğütleyen hadislerinde Allah'ın Resulü şöyle buyurmaktadır:

"Biriniz eşiyle cinsi münasebette bulunduğu zaman eşi ile kendisinin arkasına bir örtü alsın.

Eşler iki vahşi eşek gibi örtüden (büstünün) arınmasınlar." (Müslim, Hayz:10.)

Örtünmeyi öğütleyen hadislerinde Allah'ın Resulü şöyle buyurmaktadır:

"Biriniz eşiyle cinsi münasebette bulunduğu zaman eşi ile kendisinin arkasına bir örtü alsın.

Eşler iki vahşi eşek gibi örtüden (büstünün) arınmasınlar." (Müslim, Hayz:10.)

Aşk Oyunları:

* Sevişmek sünnettir: Cinsel temasın adaplarından biri de henüz cinsel ilişkiden önce eşlerin oynaşması, sarmaş dolaş olması ve öpüşmesi sünnettir. Cinsî münasebetin bedeni (cinsî) tatmîne erdirici olabilmesi için ilişkiden önce sevişilmesi şarttır. Bu sevişmede gelinin kendini tabîî akışa serbest bırakması yeterlidir.

*Erkek yatağa girdiğinde elleriyle gelinin saçlarını okşamalı, gözlerine tatlı tatlı bakarken ona saçlarının, gözlerinin, kaşlarının, burnunun vb. ne kadar güzel olduğu hakkında tatlı sözler söylemelidir.

* Eşler, yatakta da tatlı sohbetle ürkekliklerini giderdikten ve birbirlerine alıştıktan sonra yavaş yavaş önsevişme denilen öpmeler, okşamalar ve aşk fısıltıları ile aşka başlamalıdır.

*** Aşk Fısıltılarının Aracı Kılınması:**

Hiz. Peygamber (s.a.v) bir hadislerinde şöyle buyurdu:

Hiçbiriniz eşiyle hayvanlar gibi -sevişmeksizin- cinsî münasebette bulunmasın. Arada bir elçi bulunsun. Soruldu:

- Ya Resulellah! SÖZÜNÜ ettiğiniz elçi nedir?

- Aşk fısıltıları ve öpüşmedir. (İhyau Ulûmiddin, İmam-ı Gazali, K.Nikah, Adabü'l-Muaşeret, 2/64.)

Yine Efendimiz (s.a.v) şöyle buyurdu:

"Üç şey acizlik ifade eder: ..Bunlardan biri de kişinin fısıldaşmaksızın sarmaş dolaş olup eğlenmeksizin eşi veya cariyesi ile cinsi münasebette bulunması; eşi orgazm olmadan (boşalmadan) boşalıp işini bitirmesidir."

Halbuki, gelin ile öpüşme, oynaşma ve sarmaş dolaş olmanın; nefsi cinsel münasebete hazırlama, duyguları harekete geçirme ve cinsel ilişki lezzetini arttırmadaki etkinliği inkar edilemez.

Bu sebeple damat, cinsel birleşme esnasında -hadiste geçtiği gibi- eşinin de onunla birlikte tatmin olmasını ve orgazmını (boşalmasını) gözetlemesi gerekir. Onun için erkeğin kendisini kontrol altında tutup, acele etmeyip eşinin cinsel duygularını hareketlendirici sevgi sözleri ve aşk fısıltıları ile eşinin cinsel duygularını uyandırmalıdır. İlk gece genelde kadınlar cinsel ilişki yerine oynaşmayı ve sevişmeyi tercih ederler. Onun için erkek cinsel ilişki için acele etmeden oynaşarak kadının

ürkekliğini gidermelidir.

* Tatlı bakışlar ve sözler artık yavaş yavaş dokunuşlara ve öpüşlere dönüşür. Bunlar gelinin dokunma ürkekliğini giderir. Gelin ne kadar ürkek olursa olsun, erkeğin şefkatli, nazik ve güven verici davranışları karşısında gelinin utangaçlığı gider ve erkeğin aşk oyunları ile yavaş yavaş aşktan zevk duymaya ve arzuya dönüşür.

* Damadın sözlü aşk fısıltıları, yumuşak okşama ve dokunmaları, yavaş yavaş fiziki aşka geçiş sağlar.

* İlk gecede birçok kadın, cinsel birleşmeden daha çok hassas bölgelerinin hafif okşama ile tahrik edilmesini ister. Ama bu okşamaya da en hassas bölgeden başlanmaz. Genel olarak ilk gecede kadının teninin tamamı hassastır. Öncelikle daha az hassas olan bölgelerden başlayarak hassas bölgelere doğru yavaş yavaş yumuşak okşama ve öpmelerle kayılır. (Hassas yerler: Dudaklar, kulaklar, bilhassa kulak arkaları ve boyun, ense, göğüsler, göbek ve çevresi, daha sonra cinsel organ civarlarıdır.)

* Bu esnada sevgi ve aşk fısıltılarını da eksik etmemelidir. Sözler, dokunuşlardan daha tesirlidir. Yukarıdan beri izah ettiğimiz ön sevişme yapılmadan asla direk cinsel ilişkiye girilmemelidir.

Sünnete Uygun Cinsel İlişki İçin:

- 1- Besmele çekilmeli,
- 2- Şeytandan Allah'a sığınmalı,
- 3- Ön sevişme ve uyarma gereklidir.

Bu gerçeği Allah'ın Resulü şöyle açıklar:

"Bismillahirrahmanirrahim ile başlamayan her önemli iş ek-----." (C.Sağîr: 2/92.)

Cinsî münasebet de önemli bir iş olduğu için onun da besmele ile başlaması zarurîdir.

Allah'ın emri ve O'nun Resulü'nün sünneti üzerine nikahladığımız eşlerimizle cinsî münabete başlarken Şeytan'tan Allah'a sığınmaya muhtaç mıyız?

* Elbette.

Doğrudan ibadet olan Kur'an okumaya başlarken bile şeytan'tan Allah'a sığınmaya muhtacız.

"Kur'an'ı okuduğun zaman, Allah'ın rahmetinden kovulmuş şeytan'ın kötülüğünden Allah'a sığın." (Kur'an-ı Kerim, Nahl:98.)

Nasıl sığınılacağını da Allah'ın Resulü'nün bir hadisi ile açıklayalım. O, şöyle buyurur: "Mü'minlerden biri karısı ile cinsel münasebette bulunmak istediği zaman: "Bismillah, Allahım! Bizi şeytan'dan, şeytan'ı da bize vereceğin çocuktan uzaklaştır." şeklinde dua eder ve sonra onlara bu münasebet sebebiyle bir çocuk takdir olunursa, şeytan o çocuğa ebediyen zarar veremez." (İbni Mace terc. ve şerhi: 5/360.)

Kişi cinsel münasebette bulunduğu zaman ona refakat eden ve sözleri -davranışları- işlerini tescil eden Melekler ondan ayrılırlar. (Fezyü'l-Kadîr, 3/126. (Hn: 2911)) Kişinin kendisine özgü şeytan'ı ise daha çok tesir etme imkanı bulur. Ancak öğretilen şekliyle dua eden kişiye şeytan'ı vesvese veremez.

Erkeğin Giriş Zamanı: Aşk oyunları neticesinde uyarılan kadının cinsel organının üstünde bulunan dış dudakların altındaki bartolin bezleri bir sıvı (erkekteki mezînin benzeri kazî) salarlar. Bu sıvı, vajinayı ıslak ve kaygan bir hale getirir. Erkeğin cinsel organının her iki tarafa da haz verecek bir şekilde ve acı hissettirmeden girmesi, ancak

bundan sonra mümkün olur. Bu bakımdan, erkek, eşinin ancak vajinası bu sıvıyı salgıladıktan sonra cinsel birleşmeye hazır olabileceğini, aksi halde acı duyabileceğini unutmamalıdır.

Bekaretin Giderilmesi:

Bekaretin giderilmesi için, bazılarının zannettiği gibi fazla zorlanma hadisesi yoktur. Normal vasıfları taşıyan kız ve erkek için bunun bir zorluğu yoktur. Yukarıdan beri izah edildiği şekilde önsevişme ve aşk fısıltıları ile ürkekliği giderilen ve cinsel birleşmeye hazır hale getirilen gelin, sert bir yatağın üstüne sırt üstü yatar. Dizlerini yukarı bükerek ve erkeğin rahatça girebilmesi için gerek duyulursa kalçalarının altına küçük bir yastık da konabilir. Aşk oyunları esnasında gelinin cinsel organında cinsel birleşmeyi kolaylaştıracak kaygan sıvı normalde gelir. Şayet bu sıvı gelmemiş ise, yani gelinin cinsel organında ıslaklık yoksa, damat cinsel organına girmeyi kolaylaştırıcı ve kayganlaştırıcı krem sürebilir. Vajinaya kremsiz penisin girmesi, kadına acı verir ve giriş zor olur.

Erkek, kadının bacaklarının arasında diz üstü yerini alır. Penisini kadının vaginasına yavaşça girdirir ve bu şekilde ilk cinsel birleşme tamamlanmış olur. Bu pozisyonda erkeğin önemle dikkat etmesi gereken bir konu da ağırlığını dizlerine ve dirseklerine vermelidir. Vücut, bütün ağırlığıyla kadının üzerine binmemelidir. Bu pozisyonda eşlerin birbirlerinin gözlerine bakma, yüzünü, boynunu, kulaklarını ve göğüslerini öpme gibi aşk oyunlarını devam ettirme imkanı vardır. Aşk oyunları ve tatlı sözlerle kadının dikkati cinsel organından uzaklaştırılırsa, sevişmenin heyecanından bekaretin giderilmesi esnasında duyulan acının tesiri hissedilmeyecek derecede azaltılır. Belki de aşk fısıltıları esnasında sevişmenin yoğunluğundan hiç acı da duymayabilir.

Erkeğin fazla girmesi kadına rahatsızlık verdiği için kadın, elleriyle erkeğin belinden kavrayarak yavaşça geri itebilir.

İlk cinsel birleşmenin tabii neticesi olan kıızlık zarının yırtılması sonucunda, tatlı bir acı ile kan gelebilir. Kanama meselesi de çok fazla büyütülmemelidir. Normal kanamanın ölçüsü, aşağı yukarı bir çorba kaşığı kadar miktarla kanın akmasıdır. Kanama fazla olursa, telaşa gerek yoktur. Genç kız sırt üstü vaziyette dizlerini kaldırıp bacaklarını kasarak bitişirip kımıldamadan yatar ve biraz bekler. Kanama çoğu zaman durur. Buna rağmen durmazsa, yine telaşlanmadan bir hekimin yardımını istenebilir. Ama bu halin eşler ve zaruret halinde müracaat edilen üçüncü kişi dışında hiç kimse tarafından bilinmemesi ahlaka uygundur. Çünkü bu durum eşlerin mahrem sırlarıdır. İlk cinsel birleşmede kan gelmiş ise, bir hafta (hiç olmazsa üç-dört gün) müddetle, kıızlık zarında meydana gelen yaracıkların iyi olması için hiç cinsel birleşmede bulunmamak daha doğrudur. Bu hususa dikkat edilmezse, kadın, cinsel ilişkiden zevk yerine acı ve ızdırıp duyabilir. Şu da bilinen bir gerçektir ki, ilk cinsel ilişkiden bilhassa kadın pek lezzet duymayabilir. Yeter ki daha sonraki ilişkilerle bu eksiklik giderilebilsin...

Kıızlık zarının yırtılabilmesi için penisin zorlaması gerekir. Zardaki esnek lifler çoksa yırtılma zorlaşabilir.

Kıızlık zarının yırtılması sırasında, kimi zaman kanama görülmeyebilir. Bunun nedeni de kıızlık zarının sahibi olan genç kızın biyolojik yapısıdır. Eğer yırtılan yerde hiç kılcal

damar yoksa, kanama olmaz. Bu gibi durumlarda erkeğin, hemen karısının bakire olmadığını düşünmemesi gerekir. Yapılacak bir hekim kontrolünde durum tüm açıklığıyla anlaşılabilir.

Kızlık zarının aşırı kalın olması nedeniyle ilk ilişkide ve sonraki girişimlerde delinememesi halinde, yapılacak tek şey vardır, derhal konuyla ilgili uzman bir hekime başvurulmalı. Hekimin yapacağı ufak bir ameliyatla sorun kolayca çözümlenir.

Kızlık zarının esnekliği nedeniyle yırtılmadığı ve dolayısıyla kanama olmadığı durumlar da vardır. Bu gibi durumlarda da yine doktora başvurulmalıdır.

Kızlık zarı ve yırtılması konusunda geniş bilgi, "Kızlık (Bekaret) Zarı" bölümünde verilmiştir. Oraya müracaat ediniz.

* Gerdek gecesinde meydana gelebilecek herhangi bir olay ve tıbbî bir müdahale için, gelin ve damat tenhada yalnız başlarına da bırakılmamalıdır. Yakın bir evde, haberleşme veya çabuk ulaşma imkanlarının hazırlanması uygundur.

Zifaf Gecesinde Meydana Gelebilecek Engeller:

a) Kızın aşırı ürkekliği: Bu durum, birçok kızların ötedenberi sahip olduğu -ilk cinsel ilişkinin çok ıztıraplı geçeceği gibi- bazı yanlış kanaatlerden dolayı olabileceği gibi, o gece erkeğin kaba bir "erkeklik" gösterisiyle, sabırsız, nezaketsiz ve hoyratça davranışlarından da ileri gelebilir.

b) Erkeğin lüzumsuz endişeleri: Bazı erkeklerin -çeşitli sebeplerle- gerdekte başarısız kalma endişesinin içlerinde yer etmesi, bu duygular içinde telaş ve heyecan göstermesi; ayrıca temas esnasında "erken boşalma" haliyle karşılaşmaları, geçici bir başarısızlık sebebi olabilir.

c) Çeşitli sebepler: Birçok yerlerde görülen yanlış örf ve adetler (kanlı çarşaf beklentisi gibi), gerdek odasının elverişsiz, gürültülü ve görüntülü bir yerde oluşu, gündüz ki herhangi bir can sıkıcı olay...vs. eşler üzerinde psikolojik baskı yapar ve başarısızlığa sebep olabilir.

* Zifaf gecesinde, gerek psikolojik gerekse fiziksel engellerle karşılanırsa (kadında adet kanaması, erkekde penisin sertleşmemesi vs. gibi), cinsel ilişki daha sonraki gecelere tehir edilmelidir. Bilhassa psikolojik engeller var ise, cinsel ilişkinin illa da ilk gece yapılmasında ısrar etmemek gerekir. Sabır ve anlayışla hareket edilirse, sonraki gecelerde engeller giderilebilir ve daha sağlıklı bir birleşme yapılabilir.

* Bazı erkekler de, kapıldıkları aşırı heyecan veya yorgunluktan bu gecede geçici iktidarsızlığa uğrayabilirler. Gerdek gecesinde böyle bir olayla karşılaşılsa, cinsel ilişkiye ara verilir. Biraz dinlenilir, hatta uyunabilir. Birkaç saat sonra herşey normalleşebilir. Veya sonraki gecelere bırakılabilir. Gelin de damat da böyle durumlarda anlayışlı ve sabırlı davranmalı ve ; "Bugün yorgunuz, fazla heyecanlıyız. Yarın daha dinlengen, daha sakin olarak bu işi daha rahat bir ortamda başarabiliriz..." gibi cümlelerle birbirlerine moral vermeliyim.

Gecenin Devamı:

Bekaretin giderilmesinden sonra yıkanılır, kurulanılır, hava serinse eşler üzerlerine hafif de olsa bir şeyler alır ve kendileri için hazırlanmış olan şeyleri yiyip içerken birbirlerini daha iyi tanıyabilmek için söyleşiye devam ederler.

Aradan geçecek olan zaman süreci, onların yeniden birbirlerini arzulamalarını

sağlayacaktır. Kimi görüşe göre zifaf gecesi, bekaretin yırtılmasından sonra cinsel ilişkiye devam etmek doğru değildir. Ama kanama sonunda acıma duyulmuyorsa, eşler cinsel ilişkide bulunmayı sürdürebilirler. Bedenî ve ruhî rahatsızlıklara sebebiyet verilmemek için zifaf gecesi bir ilişki ile yetinmesi daha uygundur.

Zifafta Kadının Gözetilmesi:

Gayr-ı müslim araştırmacıların yaptıkları araştırma sonuçlarına göre, cinsel tatmîne eremeyen kadınların sayısı oldukça yüksektir.

Bunun sebebi kadınlarla yeterince sevişilmeden önce ilişkiye girilmesi, erkeğin erken boşalması ve kadın orgazm olmadan önce erkeğin ayrılmasıdır.

Allah'ın Resulü Hz. Muhammed (s.a.v.) de sözlü ve fiilî sünnetiyle mü'minleri cinsel ilişki öncesinde sevişmeye teşvik buyurmuştur.

"Üç şey cefadandır; kişiye pek ağır gelen, sevgiyi gideren üzücü davranışlardandır.

a- Kişinin dostluk kurduğu kimsenin adını ve künyesini bilmemesi,

b- Kendisi için ziyafet hazırlayan din kardeşinin davetine katılmaması,

c- Kocanın yöneldiği nokteler ve öpüşmeler olmaksızın eşler arasında cinsel ilişki olması.

Sizden hiç biriniz eşiyle hayvanlar gibi (sevişmeksizin) birleşmesin." (Feyzü'l-Kadîr: 5/90)

Kadınların büyük çoğunluğu, gerektiği şekilde sevişilmeksizin cinsel işleme başlanması, erkeğin boşalır boşatmaz çekilmesi sebebiyle orgazm olamamaktadırlar.

Hız. Peygamber (s.a.v.) bu konuda şöyle buyurmuştur:

"Sizden biriniz karısıyla cinsî münasebette bulunduğu zaman onu tatmine erdirecek şekilde sevişsin.

Karısı sükunet bulmadan kendisi boşaldığı zaman karısı orgazm oluncaya kadar (vücudunu ayırmakta acele etmesin), eşinide aceleye yöneltmesin." (Feyzü'l-Kadîr: 1/325. (Hn:548-9).)

Bu hadisten ve benzerlerinden yararlanan bazı İslam bilginleri şu görüşü belirtiyorlar: "Erken boşalan ve bu sebeple eşine tatmin olacağı süreyi kazandıramayan kişinin boşalmayı geciktirecek tedavi uygulaması sünnetin ruhuna uygun bir davranış olur." Cinsel tatminsizlik kadının hem dünyası hem de ahiretine zarar verecek bir durumdur. Vücudun tabî bir hakkı olan sükunete kavuşamamasının doğurduğu kırgınlık ve sinirsel çözülme, kadının dünyasına yönelik zarardır. Haz duymadığı için kocasının arzularına anında ve gereğinde icabet etmemesi ve bu yüzden Allah'ın ve meleklerinin la'netine uğraması da ahiretine yönelik zarardır.

İmam Gazali, İhya-u Ulumi'd-Din adlı eserinde şöyle der:

"Koca cima edip boşaldıktan sonra vücudunu zevcesinden ayırmakta acele etmemeli, onun da boşalmasını ve sükunet bulmasını beklemelidir. Zevcenin geç orgazm olması durumunda erkeğin onu beklemeden acele davranması kadına eziyet verir. Birlikte orgazm olmak ise kadın için daha lezzet vericidir." (İhya Ulumid-Din, İmam-ı Gazali, C,2, Adabü Muaşeret bölümü.)

* Cinsel birleşmede erkek, normal yoldan (çocuğun geldiği yerden) olmak kaydıyla istediği şekilde hanımıyla temas edebilir. Nitekim, "Kadınlarınız sizin tarlanızdır. Tarlanıza dilediğiniz şekilde gelebilirsiniz" (Kur'an-ı Kerim, Bakara: 223)

buyurulmuştur. "Dilediğiniz şekilde"; yani yüzüstü, sırtüstü, yan yatarak veya ayakta... (Hangi şekilde olursa olsun, ilişki normal yoldan olmalıdır. Aksi takdirde livata fiili işlenmiş olur ki bu büyük günahlardandır. Nitekim Allah Teala Lut kavmini bu günahı işledikleri için helak etmiştir).

Bu hususta daha başka birçok hadis vardır. Onlardan iki tanesini nakletmekle yetineceğiz.

a) Hz. Cabir şöyle anlatmaktadır:

"Yahudiler kişinin, hanımıyla onu yüzüstü yatırarak temas etmesi halinde -ki bu çocuğun geldiği yoldan olsa bile- doğacak çocuğun şaşı olacağına inanıyorlardı. Onların bu uydurmasını reddetmek maksadıyla; "Kadınlarınız sizin tarlanızdır. Tarlanıza dilediğiniz şekilde gelebilirsiniz" (Bakara: 223) ayeti nazil oldu. O zaman Hz. Peygamber (s.a.v.); "Normal yoldan olduktan sonra, dilediğiniz şekilde hanımınıza yaklaşabilirsiniz" buyurmuştur. (Buhari. Müslim. Nesai.)

b) İbn Abbas rivayet etmektedir:

"Ensar daha önce putperest idi. Yahudiler ise kitap ehli olduklarından kendilerini Ensar'dan (Evs ve Hazrec kabilesinden) daha bilgili görürlerdi. Nitekim bu nedenle Medineliler de birçok işlerinde onlara uyarlardı. Yahudiler hanımlarıyla onları bir yana yatırarak münasebette bulunurlar ve kadının mahrem yeri örtülü olurdu. Nitekim Ensar da bunu onlardan öğrenmişti. Kureyşliler ise hanımlarını açık-saçık bir şekilde yatırır; sırtüstü, yüzüstü ve mümkün olan her şekilde temas ederlerdi. Muhacirler, Medine'ye geldiklerinde, muhacirlerden bir müslüman, Ensar'dan bir kadınla evlendi ve kendi adetlerine uygun olarak münasebette bulunmak istedi. Ancak hanımı bu adeti hoş görmeyerek itiraz etti ve ona; "Bizim adetimiz yan üstüdür. Sen de ya böyle yaparsın ya da benden uzaklaşırsın" dedi. Bu mesele, Hz. Peygamber'in (s.a.v.) kulağına gidecek kadar büyüdü. İşte bunun üzerine, "Kadınlarınız sizin tarlanızdır. Tarlanıza dilediğiniz şekilde gelebilirsiniz" (Bakara: 223) ayeti nazil oldu. (Ebu Davud. Hakim. Beyhaki.)

Gerdekteki Kabalığın Kadında Yaptığı Tahripler:

İlk cinsel ilişkinin kadın ve erkeklerin duygusal yapısında ne kadar derin etkiler yarattığı bilinmektedir. Burada yine Dr. Steekel'in anlattığı bir vakayı örnek olarak almakla yetiniyoruz. Steekel'in anlattığı olay şudur:

"36 yaşında bir kadın, 14 yıldır, başlangıçta sırtının alt kısımlarında, bir yıldan beri de karnında olmak üzere şiddetli sancılar çekiyordu. Yaptığım muayenede, hiçbir organik rahatsızlık bulamadığım için, ağrıların duygusal kaynaklarını araştırmaya başladım. Dikkate değer bir sonuçla karşılaştım: Bu kadın, nevrotik bir adamla evlenmişti. Adam, evlenmeyi, sevgi yüzünden değil, yararlanma düşüncesiyle yapmıştı ve asıl sevmekte olduğu başka bir kadınla evlenmediğine sonradan pişman olmuştu. Kadın belindeki ağrıları ilk defa gerdek gecesi hissetmişti. Zaten kocasının pek soğuk tavırları arasında yapılan ilk cinsel ilişkide sancı duymuş, üstelik kocası korkunç bir münasebetsizlik daha yapmıştı. Beni aldattın, sen bakire değilmiştin diye bağırıyordu. Kadın sonraları bu acıyı hemen tamamıyla unutmuştu. Ve ondan hiç bahsetmiyordu. Fakat hissettiği sancılar, ilk ilişkide ki o soğukluluğun doğurduğu sancıların ve bunun üzerine gelen o korkunç sözden duyduğu acının yerleşip kalmış bir şekilden başka bir şey değildi. Bu kadın, tıpkı ilk gece olduğu gibi, ondan sonraki evlilik yaşamında da cinsel açıdan soğuk

kalmıştı. Kızlığından şüphe eden kocasını hiç affetmemişti, affedemiyeycekti. İşte, ilk gecenin oluşturduğu bir cinsel soğukluk tablosu!.."

Kadın, kendini ilk teslim ettiği erkeği hiçbir zaman unutmaz. Eğer kadın bu ilk macerada tatlı heyecanlar yaşamışsa o erkeğe kalbinin içinde daima sevgi dolu bir köşe ayırır. Bu ilk zevk, kadın için unutulmaz bir şeydir ve kalbinde ilk aşkın unutulmaz izleri kalır. Hatta o adamın sonradan kendisini hayal kırıklığına uğratsa bile, o kadının saadetini yıksa bile, hatta o kadın başka bir erkeği sevse bile, ilk hatıra kalbinin bir köşesinde daima yaşar.

Kocanın ilk gece kadına karşı davranışı, aşkın sırlarını ona tanıtırken takındığı tavır, onun çekingenliğini ortadan kaldırmak için kullanacağı şeyler çok önemlidir. Sonradan hayal kırıklığına uğradıkları halde bile, ilk gecede kendilerine çok iyi davranmış olan kocalarına karşı minnettarlık duymakta olduklarını söyleyen kadınlar çoktur. Buna karşılık bir kadın, ilk gece kocasının acemice tavırlarını, zorbalığını, kabalığını da hiçbir zaman unutmaz. Hele cinsel yaşam hakkında bilgisiz ve anlayışsız kadınlar, ilk gece iktidarsızlık gösteren erkeği daima biraz küçük görecektir, ona daima alaycı bir gözle bakacaktır. Eğer erkek acemilik göstermişse, kadının kendisine karşı göstereceği saygıyı kaybedecektir. Eğer erkek çok kaba davranmışsa, karısının sevgisini kaybedecektir.

Sonuç Olarak;

Aşk, paylaşıldıkça tadı artan, zenginleşen bir zevk ve mutluluk kaynağıdır.

En Uygun Birleşme Şekli:

Cimanın en güzel şekli, erkeğin kadın üzerine çıkarak yaptığı cimadır. Bu şekilde yapılan cinsi münasebet Hz. Aişe validemizin (r.a) Peygamber'den (s.a.v) rivayet ettiği hadise dayanmaktadır. Söz konusu hadis rivayeti şöyledir:

"Ebu Musa el-Eş'ari (r.a) dedi: Ensar ve Muhacirinden bir grup kendi aralarında ihtilaf ettiler. Ensarlar:

- Gusül ancak meniden veya kuvvetli atıştan icab eder dediler. Muhacirler ise:
- Erkek ve dişinin birleşmesiyle (cima ile) gusül vacip olur, dediler. Ebu Musa:
- Bu meselede tatminkar cevabı ben size bulurum dedi ve devam etti: Bunun üzerine Hz. Aişe'ye vardım ondan izin istedim, o da bana izin verdi. Dedim ki:
- Ey Anne! Sizden bir şey sormak istiyorum, ancak utanıyorum.

Hz. Aişe:

- Utanma! Seni doğuran annenden sorabileceğini bana da sor, zira ben de senin annemim, dedi. Dedim ki:

- Guslü gerektiren nedir? Şöyle dedi:

- İşi ehline sordun. Resulullah (s.a.v) şöyle buyurdu:

"Erkek, kadının dört uzvu (eller ve bacaklar) arasına çöker ve kadına mübaşeret ederse gusül vacip olur" dedi. (Müslim.) Yani cinsel organlar birbirinin içine girince rahatlatma olmasa da gusül gerekir.

- Cinsi münasebette bulunan kimse şayet ikinci defa tekrar birleşmek isterse, cinsel ilişkiden önce abdest alması mustahaptır, çünkü abdest canlılık verir.

Peygamber (s.a.v) şöyle buyurmuştur:

"Biriniz eşi ile cinsi münasebette bulunduktan sonra ikinci defa tekrar yapmak isterse, iki cinsel ilişki arasında abdest alsın. Çünkü abdest ikinci birleşmeye canlılık sağlar."

(Müslim. Ebu Davud.)

Ancak gusül boy abdesti almak (yıkınmak) daha efdaldır. Rivayete göre: Peygamber (s.a.v) bir gün bütün zevcelerini dolaştı. Uğradığı her zevcesinin yanında yıkandı. Hadisi rivayet eden Ebu Rafi dedi ki: Ey Allah'ın Resulü! Bu yıkanmalar yerine bir tek gusül kafi gelmez mi? Efendimiz: "Yıkınmak (gusül) daha iyi, daha güzel ve daha temizdir" buyurdu. (Ebu Davud. Nesai.)

* Cinsel ilişkiden sonra efdal olan, iki eşin hemen yıkanmasıdır. Şayet tembellik sebebiyle geciktirirlerse bu durumda uyumadan önce abdest almaları mustahab olur. Abdullah b. Kays der ki: Hz. Aişe'den (r.a), Peygamber'in (s.a.v) cünüp olduğunda nasıl davrandığını sordum.

- Uyumadan önce yıkanıyor muydu? Yoksa yıkanmadan mı uyuyordu? Şöyle cevap verdi:

-Bunların hepsi de olurdu. Bazen yıkanır sonra uyurdu, bazen de abdest alıp öylece uyurdu. Ben de:

- Bu işte genişlik bahşeden Allah'a hamd olsun dedim." (Müslim.)

Guslün daha efdal olmasına gelince; zira karı koca sabah namazına uyanınca, tembellik, sıkıntı veya namazı kaçırma gibi bir endişe taşımadan hemen namazlarını kılmaya yönelirler. Özellikle soğuk ve nezlenin yaygın olduğu kış mevsiminde bu durum daha da açıktır.

Karı Kocanın Beraberce Bir Yerde, Bir Kapta Yıkanmaları:

Caizdir.

Hz. Aişe (r.a) şöyle buyurur: "Ben ve Resülullah (s.a.v) ikimiz de aramızda bulunan bir kaptan yıkanırdık. Cünüp olduğumuz halde gah o, gah ben elimizi kaba uzatırdık. Öyleki, bazen Peygamber (s.a.v) benden önce elini kaba götürürdü ve ona: Bana bırak, bana bırak derdim." (Buhari. Müslim.)

Karı-kocanın çıplak olarak beraber yıkanmaları caizdir. Ancak örtünmeleri daha evladır. Bu mevzu ile alakalı olan hadisi daha önce zikr etmiştik: "Allah; kendisinden haya edilmeye en layık olandır."

İlahi nizam olan İslam'ın cinsel ilişkilere bakışı ile ilgili en önemli görüşler bunlardır.

Cünüb Kimsenin Uyumadan Önce Abdest Alması:

Cünüb olan eşlerin abdest aldıktan sonra uyumaları daha uygundur ve Hz. Peygamberin uyguladığı bir sünnettir. Nitekim bu konuda birçok hadis rivayet edilmiştir.

a) Hz. Aişe şöyle demektedir:

"Hz. Peygamber (s.a.v.) cünüb iken yemek veya uyumak istediğinde, avret mahallini yıkar ve namaz abdesti gibi abdest alırdı." (Ebu Davud. Buhari. Müslim.)

b) Ammar b. Yasir şöyle anlatmaktadır:

"Hz. Peygamber (s.a.v.) üç sınıf insana meleklerin yaklaşamayacağını söylemiştir:

"Kafir bir kimsenin leşine, bedenine kadınlara mahsus -heluk- diye adlandırılan kokuyu sürene ve cünüb iken abdest almadan yatana!" (Ebu Davud. Ahmet b. Hanbel.) Cünüb iken alınan abdest şer'an vacip değildir. Sadece müekked olan müstehab davranışlardandır. Nitekim Hz. Ömer: "Cünüb iken uyuyabilir miyiz?" diye sorduğunda, Hz. Peygamber (s.a.v.): "Evet, uyuyabilirsiniz, dilerseniz abdest de alabilirsiniz" diye cevap vermiştir. (İbn Hibban.)

Takvayı gözeten bir kimse hiç olmazsa ya abdest almalı ya da teyemmüm etmelidir.

Eşler İlişkiden Hemen Sonra Yıkanmalı mıdır?

Eşler ilişkiden sonra bir şeyler yemek içmek veya bir süre dinlenmek ya da uyumak isterlerse her biri kalkıp cinsel organını yıkar, namaz abdesti alır gibi abdest alır ve uyur.

Allah'ın Resulü şöyle buyurur:

"Cinsel organını yıka. Abdest al ve uyu." (Nesai: 1/75)

Bunlar, namaz vaktini geçirmemek kaydıyla müstehab veya sünnettir. Ama kılınmamış bir namazın vaktini, sonuna kadar cünüb olarak geçirmek haramdır ve o namaz vakti çıkmadan yıkanmak farzdır. Şayet vakit namazını kıldıktan sonra ilişkide bulunulmuşsa, onu takib eden öbür namazın sonuna yaklaşıncaya kadar yıkanmazsa, o vakti tamamen geçirmediğe günah olmaz. Mühim bir mazeretten dolayı, namaz vakti geçmeden su ile gusletme imkanı bulamayan kimsenin, gusül yerine teyemmüm etmesi, vakitleri cünüb olarak geçirmemesi lazımdır. Yıkanma imkanı doğunca, teyemmümün hükmü kalmaz, mutlaka yıkanmak icab eder.

Emzikli kadın da emzirmeden önce aynı görevleri yapar. Cinsel organını yıkayıp abdest alan ve emzirteceği göğsünü ıslak eliyle veya ıslak bir bezle silen ya da yıkayan kadının çocuğunu emzirmesinde dinî bir sakınca yoktur. Cünüb iken emzirmemesi takva yönünden daha güzeldir.

"... Cünüb olan eve (rahmet ve bereket) melekleri girmez."

"... Abdest almadıkça cünüb kişiye (rahmet ve bereket) melekleri yaklaşmaz." (Ebu Davud, Taharet: 90, Hn: 227.

Değişik Gerdek Kültürleri:

Ülkemizde gerdekle ilgili gelenek ve görenekler değişkendir. Damat, gerdek gecesi odaya arkadaşlarının sırtını yumruklamasıyla girer. İçerde beklemekte olan gelinin yüzünü açabilmesi için damadın bir yüzgörümlülüğü vermesi gerekir.

Çoğunlukla hiç bir şey konuşmadan ve hatta hiç bir aşk oyununa girilmeden direkt cinsel ilişkiye geçen olur.

Kimi yörelerde gelinin bakire çıktığı havaya tabanca ateşlemesiyle, kimi yörelerde ise akrabadan kadınların zılgıt çalmasıyla duyurulur. Yanlış olan bu adetlerde terkedilmelidir. Çünkü kızlığın giderilmesi cinsel aile sırrıdır.

Gelin beklenen armağanı vermiş, yani kızıoğlan kız çıkmışsa, damat kanlanan çarşafı kapıda beklemekte olan akrabalarına verir. Kimi yörelerde çok ayıp, cahillik, edepsizlik ve İslam'ın haram kılmasına rağmen kanlı çarşaf gösterilir. Haramdır. Yapılmamalıdır ve bu adette terkedilmelidir.

İlk Cinsel İlişkinin Güzel Geçmesi İçin Ne Yapılmalıdır?

"İlk defanın" güzel olabilmesi için şu üç önemli şeye uymak gerekir:

1- Kız da, erkeğin istediği kadar cinsel ilişkiyi istemeli ve kendisini ikna edilmiş gibi hissetmemeli veya bunu kabul etmezse, erkeği kaybedebileceğinden korkmamalı:

Çünkü bu durumlarda hayal kırıklıkları kaçınılmazdır.

2- Kız istenmeyen bir hamilelikten korkmamalıdır. Yani psikolojik ve ruhsal bir kaygısı olmamalı. Genç çift, çocuk istemiyorlarsa etkili bir korunma yöntemine başvurmalıdır.

3- İkisi de "görölmek" veya rahatsız edilmek endişesinde olmamalıdır. Yani yer ve zaman iyi seçilmelidir. Sevgiyi birlikte keşfetmek heyecanlı bir şeydir (ve çoğu kez ikisinin de düşündüğünden farklıdır). Bu yüzden: Daha az beklentiniz olsun, daha çok birbirinizle ilgilenin! O zaman söz konusu olay kendi kendine gelişir, güzel bir anı olarak kalır.

Birleşmenin adabı altı tanedir.

(1) Birleşmeye besmele ile başlamaktır.Ebu Hureyre'den(r.a.) rivayet edilen bir hadis-i şerifte

Peygamber Efendimiz.(s.a.s.) şöyle buyurur :birleştiğiniz zaman " ' "

bismillahirrahmanirrahim ' " deyiniz.eğer bunu söylerseniz cünupkuktan çıkıncaya

kadar sizin için sevap yazılır. eğer bu birleşmeden çocuk dünyaya gelirse

bu çocuğun nefesi ve ondan gelecek zürriyetin nefesi kadar size sevap yazılır." Cafer

İbn-i Muhammedden

rivayet edilmiştir ki:"şeytan kişinin zekeri üzerine oturur,eğer adam birleşirken besmele

çekmezse şeytan da onunla beraber kadına temas eder ve onunla beraber kadına döl atar

."Peygamber Efendimiz (s.a.s.) bir hadis-i şeriflerinde de şöyle buyurmuştur:"sizden

biriniz ailesine yaklaştığı zaman Allah'a, 'Allah'ım beni şeytandan,şeytanı da benim

yararlandığım şeyden uzaklaştır' derse,bu birleşmeden bir çocuk olsa şeytan ona zarar

vermez."

(2) Birleşmenin adaplarından biri de, kadınla gözlerin de şehvet parıltıları görülünceye kadar dille,sözle,öpmek suretiyle oynaşmaktır.

buhal vücudun çok arzu ettiği ve doğacak çocuğun hilkatının ve uzuvlarının tam olması için çok uygun bir davranıştır.

nitekim Peygamber Efendimiz (s.a.s.) hadis-i şeriflerinde şöyle buyurmuştur:" üç şey erkeğin acizliğindendir;

(a) Bilgi ve marifetini sevdiği bir kişi ile karşılaşırsa onun ismini ve kim olduğunu öğrenmeden ondan ayrılır.

(b) Mümin kardeşi ona ikram eder de o,ikramı kabul etmez.

(c) Kişinin nikahlı karısıyla konuşmadan, ısınmadan sarılıp yatmadan, onun ihtiyacını düşünmeden

kendi şehvi ihtiyacını gidermesi."

Başka bir hadis-i şerifte de" kişi ailesiyle birleştiği zaman onun hakkını versin. horoz gibi yapmasın.nun karnı üzerinde kadın nasibini alıncaya kadar birleşsin."

(3) Birleşmenin adaplarından biri de, birleşme anında kendisini ve ailesini

örtmektir,Peygamber Efendimiz (s.a.s.) birleşme anında başından aşağı örtülür ve sesini kısırdı.bir rivayette şöyle denilmiştir."sizden biriniz ailesiyle birleştiği zaman deve gibi çırılçıplak soyunmasın."

(4) Birleşmenin adaplarında biri de, birleşme anında çok konuşmamak ,ailesini o anda öpmemek, birleşme anında ailesinin tenasül uzvuna bakmamaktır.çünkü çok konuşursa çocuk dilsiz olur, bakarsa kör olur,bunlar unutkanlığa sebep olur denilmiştir. Hz.Aişe(r.a.) validemiz " ne ben peygamberin ,ne de o benim avretimi görmedi" buyrulmuştur. bir kısım alimler bunların, şehveti artıracağından caiz olduğu görüşündedirler. Abdullah İbn-i Ömer de bu görüştedir.

(5) Birleşmenin adaplarından biri de ,ayın birinci gecesi,on beşinci gecesi ve sonuncu gecesi ailesine yaklaşımdan sakınmaktır.çünkü bu gecelerde şeytan birleşmede hazır olur.pazar ve çarşamba akşamı birleşme yapılmamalıdır.çünkü bu günler de kalan çocuk yol kesici ve katil olur denilmiştir.Ramazan bayramı gecesi birleşmeden olan çocuk altı veya dört parmaklı olur. Güneş altında çalılıkta birleşmeden olan çocuk uğursuz olur. Ayakta birleşmeden meydana gelen çocuk yatağına ıslatır. Meyveli ağaç dibinde birleşmeden meydana gelen çocuk zalim olur.Ezanla ikamet arasındaki birleşmeden meydana gelen çocuk mürai olur. Yıldız altında açıkta birleşmeden meydana gelen çocuk münafık olur.Sefere çıkacağı geceki birleşmeden meydana gelen malını Allah'a isyanda sarf eder,sefih olur.Şaban ayının yarısındaki birleşmeden meydana gelen çocuk hayırsızlık alametleri taşır denilmiştir.

(6) Bu adaplardan biri de kadınla erkeğin her birinin silinmek için ayrı ayrı bezleri olmasıdır.'sildikleri şeylerin bir olması ayrılığa sebep olur ' denilmiştir.Birleşmenin oluş şekline gelince, bunun çeşitli şekillerde olacağı,hatta 24 şeklinin bulunduğu söylenirse de, bazı tıp kitaplarında kadının sırt üstü yattığı şekildeki birleşmenin hamilelik için uygun olduğu tespit edilmiştir.Uygun olan itidal halinde bulunmak,aşırı gitmemek,nefsini azap ve üzüntü gibi şeylerden uzak tutup güzel süsler,kokularla tezyin ederek gerçekten arzu edilir hale getirmektir.Bu hal adeta en uygun olanıdır. Bununla beraber ekndisinin helali olan kadınlarla duruma göre bu adet ziyade ve noksanlaşa bilir.Aynı gecde iki defa birleşilmek istenirse,tenasül uzuvlarını yıkayarak birleşebilir.Abdullah İbn-i Ömer (r.a.) şöyle demiştir. " Ya Resulullah biz cünüp olarak uyuyabilirmiyiz? dedim. 'Abdest aldığın zaman evet' buyurdu." Fakat bu bir ruhsattır.Yıkanarak uyumak daha güzeldir.

Birçok Boşanmaların Temel Sebebi, Cinsel Mutsuzluktur:

Şiddetli geçimsizliğin temelinde yatan önemli etkenlerden biri olan cinsel uyumsuzluk,

boşanmak isteyen eşler tarafından açıkça ortaya sürülmediği gibi kayıtlara da geçmiyor. Üstelik, diğer boşanma nedenleri arasında yer alan zina, cana kast ve fena muameleden ötürü evi terk gibi olayların da büyük ölçüde cinsel kaynaklı olduğunda hukukçular ve bilim adamları görüş birliği içindeler.

Yapılan istatistiklere göre evli kadınların ancak üçte biri evliliklerinin birinci yılında orgazmı duymaktadırlar. Geri kalan çoğunluk ancak ileriki yıllarda tatmine varabilmektedirler.

Erkeklerde olduğu gibi bazı kadınlarda da yanlış bir inanç vardır. Madem ki çocuk yapmak için orgazma ihtiyaç yoktur, o halde buna fazla önem vermek yersizdir. Fakat kadınlar sevişme sırasında orgazmı duymayacak olurlarsa sinirleri çok gergin hale gelir. Bu halde onlarda pek çok ruhsal bozukluklara yol açabilir. Nitekim yapılan anketler çok ilginç sonuçlar vermiştir. Orgazmı yaşamamış evli kadınların 1% 40'ında ağır psikonevrozlar tesbit edilmiştir. Buna karşılık orgazmı duyan kadınların ancak 10 da 2'sinde ağır psikonevroz haller müşahade edilmiştir. Orgazmın kadının genel sinir sistemi üzerindeki etkisini bu istatistiki rakamlar çok açık bir şekilde ortaya koymaktadırlar. Orgazm insan fiziki yapısının bir isteğidir. Kadının sinir sistemi bu duyguya göre kurulmuştur.

Kadınını ve cinsel ilişkisini mutlu görmek isteyen erkek, kadının orgazmını mutlaka sık sık sağlamalıdır. Bu yolda her çareye başvurarak klitorisi ve vajinayı her türlü tahrikle, klitorisi elle de uyandırarak orgazm sağlama usulüne baş vurmalıdır.

Aile Geçimsizliği ve Cinsellik:

Aile geçimsizliğinin bir nedeni de cinsel mutsuzluktan kaynaklanmaktadır.

Toplumumuzda kadınlar ve erkekler cinsel yaşam konusunda birbirlerinden sürekli yakınıyorlar. Dünyanın en zevkli işi bir kabusla dönüşüyor, soğuk kadın, iktidarsız erkek suçlamaları her iki tarafta da ne zevk ne istek bırakıyor. Bir çözüm yolu bulunamıyor, cinselliğin keyfini iki cins bir arada yaşayamıyor, karı kocanın ikisi de yaptıklarından tam anlamıyla zevk alamıyor. Bir çift arasında kavgaya, anlaşmazlığa neden olan cinsel uyumsuzluğa giden olaylar, bir zincirin halkalarını oluşturuyor. Eskiden bu sorunlar üzerine pek inilmiyordu. Bugün şiddetli geçimsizlik nedeniyle ayrılanların sayısının artmış olması ve gerçek nedenin cinsel sorunlar olması, toplumumuzda bu konulara yapıcı bir şekilde değinmek gerektiğini göstermektedir. Bu sorunlar, çiftlerin birbirlerini tanımamasından, cinsellikle ilgili sorunlarını, korkularını ve beklentilerini konuşamamasından kaynaklanıyor.

Bunun altında toplumsal nedenler ve bazı gelenekler yatmaktadır. Bu arada tabii cinsel uyumsuzluğa neden olabilecek organik nedenleri unutmamalıyız. Örneğin erkekte prostat veya idrar yolları iltihabı, omurilik zedelenmeleri, şeker ve kalp hastalığı gibi. Kadınlarda zarın yapısı, makat ve cinsel organ arasındaki kazalar sonucu oluşan nedbe dokusu, iltihaplar, vajinanın iltihapları da normal bir cinsel ilişkiye imkan vermez. Genelde kadınlar ve erkekler evli olsalar dahi boş zamanlarını kendi hemcinsleri arasında geçiriyorlar. Hele kırsal kesimde erkekler kahvede, kadınlar komşu kadınlar arasında boş vakitlerini geçiriyorlar. Beraberlikleri uyumadan önceki cinsel birleşmeyi içeriyor.

Cinsel bilgisizlik, çiftlerde, erkek ve kadın arasında iletişim kopukluğu, cinsel

doyumsuzluklara ve sorunlara neden olmaktadır.

Ailede Mutluluğun Yolu, Cinsel Uyumdadır:

Eşlerin cinsel yaşamında birbirlerini olumsuz yönde etkileyebilecek bir çok faktörler vardır. Erkek ve kadında orgazma (cinsel doyuma) ulaşma süresi farklı olabilir... Eşler duygusallık bakımından aynı yapıya sahip olmayabilirler... Erkek ve kadın arasında büyük yaş farkı bulunabilir... Bütün bunların ötesinde incir çekirdeğini doldurmayan ancak zaman zaman eşler arasında sürtüşmeye sebep olabilecek değişik özelliklere sahip olabilirler... Şunu söylemek gerekir ki cinsel uyum sağlandığı takdirde sorunlar çoğu kolayca çözülebilir.

Evlilikte cinsel doyum, yalnız ilahi kudretin bize lütfettiği tabii bir olgudan ibaret değildir. Zira aynı zamanda eğitime ve alıştırmaya bağlı olan, iyi anlaşılması ve uygulanması gereken bir sanattır bu. Diğer sanatlar gibi sonradan kazanılan bir sanat. İşte bu nedenle eşler zaman içerisinde daha uyumlu bir cinsel hayat için çaba sarfetmelidir.

Birbirini çok seven karı koca, eğer aile mutluluğunu oluşturan öğeleri ve kendilerine düşen görevleri bilmez, bu görevlerin gereklerini yerine getirmezse, bu sevgileri mutlu olmalarına kafi gelmez. Aile mutluluğu ve cinsel eğitim alanında bireyler üzerlerine düşen görevleri öğrenmeli ve yerine getirmelidir. Evlenecek veya evli çiftler, cinsel bilgilerini arttırarak birbirlerini bilimsel yönden tanımaları ve ona göre davranmaları bir çok aile geçimsizliklerini önler.

Evlilikle, dişi ve erkek tamamlanır. Yani evlilik, iki vücudun, iki kalbin, iki ruhun ve daha doğrusu iki kişiliğin birleşmesidir.

Evlilikte mutluluğu oluşturan öğeler bellidir. Biz de bu çalışmamızda, mutlu bir yuva kurabilmek için bireylere düşen görevleri göstermeye çalıştık.

Ailede mutluluk ve cinsel eğitim, hemen her bireyi ve her aileyi ilgilendiren temel konulardan biridir. Dünya üzerinde her canlı en azından neslini devam ettirebilmek için kendi türlerine has bir cinsel yaşam içerisindeyler. Öyle ise cinsel yaşam hayatın ta kendisidir diyebiliriz.

Cinsel Uyumsuzluk ve Aile Kavgaları :

Karı koca, birbirlerini oldukları gibi kabul edeceklerine, kendi hayallerinde canlandırdıkları kalıba uydurmaya çalışmaktadırlar. Onlara göre, kadın dediğin şöyle olur veya koca dediğin böyle olur gibi düşünceler, aile mutluluğunu engelleyen sebeplerden birisidir.

Çocuklukta alınan yanlış eğitim veya gerekli doğru eğitimin alınamaması. Meşru cinsel ilişkinin ayıp sayılması gibi.

Meşru, yani yasal normal ve de görev olan cinsel ilişkiyi eş, ayıp duygusuyla karşılayabilir. Belki de çoğu zaman bu konuda mutlu olabilmek için gerekli olan rahatlığı kendisinde bulamaz. Çocukluğundan beri (özellikle kadınlarda) hafızalarda cinsel ilişkinin kötü, adî, aşağı bir iş olarak yer etmesi, kadını cinsel ilişkiden soğutur. Böylelikle hem kadın cinsel ilişkiden soğuktur, mutsuzdur. Hem de eşini tatmin edemez. Gerek kendisi ve gerekse eşi, cinsel tatminsizliğin sonunda görülen sinir gerginliği, kavgacılık, tembellik gibi durumlarla karşılaşır.

Dünya tarihi incelenirse görülür ki cinsel tatminsizlik, pekçok psiko-sosyal problemlerin

temelinde genellikle bulunagelmıştır. Cinsel tatminsizlik, türlü problemlerin odağındaki rolünü çağlar boyu sürdürmüştür.

CİNSEL MUTLULUĞU ETKİLEYEN PSİKOLOJİK OLAYLAR

Sağlıklı Ve Mutlu Bir Cinsel Yaşamın Altı Koşulu:

Pek çok insan için cinsel ilişkide rahat ve huzurlu olmak, yakınlaşmak, karşılıklı güven ve hoşgörüyeye bağlıdır.

Tatminkar Ve Heyecanlı Bir Cinsel Yaşamın Koşulları:

1- Bireylerin cinsel duyguları hakkında reddedilme ya da ayıplanma korkusu olmadan birbirleriyle açıklıkla konuşabilmesi. Bu konuşmanın içeriği karşılıklı olarak nelerden zevk alıp, nelerden hoşlanmadığınız olabilir.

Eşlerin karşılıklı olarak, farklı cinsel tercihleri olabileceğini kabul etmeleri, uzlaşmaları, birbirlerini incitmeden dürüst olmaları ve gerektiğinde ödün verebilmeleri önemlidir. Eşlerin birbirlerine açık ve dürüst olmaları, birbirlerinin aşk ritimlerine uyum sağlamalarını mümkün kılar.

2- Karşılıklı güven ve saygının hakim olduğu ve rahat bir ortam: Kişi kendini güvende hissettiği zaman çok daha rahat davranacaktır. İki insan beraberken kendilerini güvende ve rahat bir ortamda hissediyorsa, yeni şeyler denemek konusunda daha rahat davranacaklardır. Güvensizlik, başarı ve zevki azaltır.

3- Yeniliklere açık olmak: Monoton cinsellik yerine, helal yerden olmak kaydıyla her türlü değişkenliğe ve yeniliğe açık olmak.

4- Cinsellik konusunda bilgili olmak: Bilgi, rahatlamamanın ve güvenin anahtarıdır. Cinsel konulardaki temel bilgileri bilenler, rahat ve kendilerine güvenlidirler. Cinsellik konusunda günümüzde pek çok kaynak olmasına karşın, bu konuda bilgisiz olan insanların sayısı tahminlerinizin çok üstündedir. Oysa bilgi, anlayışlı olmanın ve kendini geliştirmenin anahtarıdır. Kişi cinsel bilgiler hakkında ne kadar fazla doğru bilgileniyorsa, hem kendisini, hem eşini tatmin etme konusunda o denli başarılı olur.

5- Gülebilmek, eğlenebilmek: Gülmeyi ve eğlenmeyi bilmek birçok şeyi değiştirebilir. Şakalaşmak hem eğlenceli olabilir, hem de performans konusundaki kaygıları ortadan kaldırır.

6- Beden sağlığı: Düzenli olarak spor yapmak çok önemlidir ve kişinin kendini iyi hissetmesine yardımcı olur.

ORGAZM (CİNSEL DOYUM)

Kadın ve erkeğin cinsel ilişki sırasında birlikte ya da her biri ayrı ayrı duyumsadıkları gerilimin doruk noktaya ulaşp tüm bedeni kaplayan haz duygularıyla çalkalanmasına orgazm denir.

Orgazm durumları, eşleri fiziksel açıdan rahatlattığı gibi ruhsal açıdan da sağlıklı kılar.

Cinsel Tepki Evreleri

Kadın ya da erkek, cinsel istek heyecanına tam manasıyla kapılmış durumdayken, bir tür cinsel faaliyetle boşalma yolu arar. Hangi aktiviteyi gerçekleştireceği, içinde bulunduğu imkanlara bağlıdır.

Seçimi ne olursa olsun, kadın ve erkekte vücudun gösterdiği tepki hep aynı yolu izler.

Cinsel tepkilerin karşı cinsle cinsel bütünleşmesi ya da kendini tatminden kaynaklanması, fizyolojik açıdan farklılık getirmez. Sadece ruhsal açıdan değişik duyumlar alır.

Cinsel tepkiler insandan insana değişir. Örneğin bir kadın daha aşk oyunlarının başlangıcında bile çok büyük hazlar elde ederek yükselmeye başlayıp boşalabilirken, bir başka kadın saatlerce süren okşama ve dokunmalar karşısında hislenemeyebilir.

Cinsel tepkiler birkaç evreye ayrılarak gözlenebilir. Bunları heyecanlanma, düzlük, orgazm ve geri dönüş olarak tanımlayabiliriz.

Heyecanlanma

Erkeklerde cinsel heyecanlanmanın göstergesi, ereksiyon yani penisin sertleşmesidir. Bu organın içindeki süngerimsi doku heyecan nedeniyle kanla dolduğundan penisin sertleşmesi, uzaması, kalınlaşması ve dikleşmesi mümkün olur.

Kadında ise cinsel heyecanlanmanın en belirgin göstergesi, dölyolunun ıslanmasıdır.

Etkili uyarım sonucu dölyolu duvarları berrak ve kaygan bir sıvı salgılar. Bu sıvı cinsel birleşmeye hazırlık olarak kısa sürede tüm dölyolunu kaplar. Eğer bu sıvılanma durumu olmasaydı, erkeğin organı kadınınkine kolayca giremezdi ve dolayısıyla her iki taraf da zevk yerine acı duyardı.

Orgazm: Kadın ile erkeğin cinsel tatmininde önemli bir nokta da orgazm olayıdır. Yani her iki cinsin cinsel doyuma ulaşp ulaşamamaları önemlidir. Erkek yukarıdaki şartlara göre haftada birkaç kez orgazm olabilirse de kadın, bir ilişkide orgazm olduktan sonra bile kısa sürede tekrar tekrar uyarılabilir ve orgazmlar tekrarlıyabilir. Erkek için bu mümkün değildir. Erkeğin tekrar uyarılabilmesi için yani yeniden orgazm olabilmesi için en asgari birkaç saatin geçmesi gereklidir. Bunun dışında bir sayı erkek için sağlık yönünden sakıncalıdır. Durumun vehametine göre erken ölüm bile sözkonusudur.

Kadın, cinsel ilişkide doyuma geç ulaşır ve geç çözülür. Bir süre zevkin zirvesinde kalabilir. Erkek ise cinsel doyuma çabuk ulaşır ve çabuk çözülür. Erkek kendisinin orgazm olmasını geciktirebilirse bu çok iyi bir hal olur. Bu sürede eşinin birkaç kez orgazm olmasını sağlayabilir. Kendisi daha sonra doyuma ulaşabilir. Erkek orgazm olmadıkça bir cinsel ilişki periyodunda penisi sertliğini korur. Kısa sürelerle sertlik kaybolsa bile kısa aralardan sonra sertlik tekrar görülür. Bu şekilde eşini yeterince mutlu edebilir. Bu, herşeyden önce, erkeğin cinsel kütürüne ve iradesini kullanmasına bağlıdır.

"Aşk, bir dakika sevmek bir ömür." sözü daima hatırd tutulmalıdır. Cinsel ilişki olayı, gerçekte sevgi olayının zirve noktasıdır. Aşk, sevgi varsa cinsel ilişkiler önem ve değer kazanır.

Eşler, "acaba ben eşimi nasıl tatmin edebilirim?" diye kafa yormalıdırlar. Biri aktif, diğeri pasif değil, ikisi de aktif olmalıdır. Cinsel mutluluğu etkileyen temiz ve güzel giyim, çevre, psiko-sosyal durumlar ve temizliğe çok dikkat etmelidir.

Çocuklar, Anne Babalarının Cinsel Yaşantılarından Etkilenir Mi?

Ana babasının cinsel ilişkisine tanık olan her çocuk korkar. Babalarının annelerinin canını yakmasından korkarlar. (Bazen de annelerinin babalarının canını yaktığını düşünebilirler.) Cinsel ilişki sırasında can yandığı korkusu yetişkinlik yaşamına da taşınır. Cinsel birleşme yaparsa cinsel organına zarar vereceğini düşünür. Bazı çocuklar

cinsel birleşmeye tanık olmasa da ana-babasının yatak odasının kapısından ya da duvarından geçen sesleri duyabilir. Bu durumda da yine cinsel birleşme onda korku oluşturur. Onun için çocuklarla anne babanın aynı odada yatmaları sakıncalıdır. Bilhassa cinsel ilişki esnasında çok dikkatli olmalı.

Orgazm Sırasında Cinsel Organlardaki Değişimler:

A- Kadında Orgazm Sırasında Neler Olur?

Kadından kadına ve bir durumdan diğerine göre farklı olabilir. Genellikle zevkin doruk noktasına gelindiğinde, geniş ölçüde kontrol edilemeyen ve klitoris üzerinden vajinaya, rahime, perine ve anüs bölgelerine ve çoğu kez de tüm beden üzerine yayılan ritmik kas kasılmaları kendini gösterir. Vajina, ön kısmın üçte birlik bölümünde zevk dolu bir şekilde kasılarak daralır ve bu bazen de vulvaya ve döl yatağına kadar artar. Beyin dalgaları karakteristik bir şekilde değişir (derin gevşeme ve hipnozda olduğu türde dalgalar); kalp hızı artar ya da bir ritmik vuruş eksik yapar, yüz ifadesi de çoğu zaman istem dışı değişir.

Bilinç ise o an "tam anlamıyla yerinde" veya "silinmiş gibi" olabilir. Bazı kadınların aynı zamanda yoğun bir renk duyarlılıkları olur, bazıları gözlerini kapar, derin derin nefes verir, sesler çıkartır; başkası ise zevk dolu boşalmanın tadını sessizce çıkartır. Orgazmın her biri sadece birkaç saniye sürer, azami olarak yarım dakika. Orgazm sonrası belli bir süre dinlenmesi gereken erkeklerin aksine kadınlar orgazmı kısa zaman aralıklarında, arda arda yaşayabilirler. Ancak bu daha çok dış ve iç şartlara bağlıdır ve bir tek orgazmda olduğu gibi, zorla meydana getirilemez. Cinsel zevk, bedenbenlik ve ruh arasındaki komplike yapıdır. Hiçbir suretle mekanik işlemez ve her defasında şekil değiştirebilir.

Önce Kadın Vücudundaki Değişimleri Ele Alalım: Birleşme sırasında kadının vajinasını çevreleyen kaslar gerilerek vajina ağzını daraltır.

Bu daralış penisin girişine engel olma hissi oluştursa da oluşan gerilim girişe tam bir engel meydana getirmez. Penisin vajina içine kayışına bu sırada artan vulva salgıları da yardım ederler. Giriş tam anlamıyla olduktan sonra penis, vajinanın kasları ve sıcaklığı ile temas eder. Bu faktörler penisin ereksiyon (sertleşme) halini artırır. Bundan sonra doğal kronik hareketler başlar. Bu anda penis ve vajinayı örten mukozanın zedelenmemesi için collum guddelerinin ve vajinanın salgısı artar. Vajinanın etrafını saran kaslarda birden gerilerek penisi sıkar. Penis derisinin vajina mukozası ile bu sıkı teması sonucu, sperm boşalır. Vajina çok daraldığı için içine dökülen sperm rahim ağzının önünde birikir, vajina girintilerinde birikmesi önlenmiş olur.

Vajinayı çevreleyen kasların çalışması iradeye tabidir. Fakat asıl çalışma çok defa bilinçsizce olanıdır. Kadının bünyesine, sinirlerin ve bu adalelerin iyi çalışmasına, birleşmenin fazla veya az yapılmış olmasına, kadının çok veya az veya hiç doğurmamış olmasına bağlıdır.

Kadının heyecanlanma evresi sırasında dölyolu uzunluğunun içte kalan üçte iki bölümü boydan boya enine büyüme gösterir. Kadının cinsiyet organlarından olan dış dudakları doğum yapmayan kadınlarda cinsel heyecanla birlikte düzleşip ortaya çıkar.

Doğum yapmış kadınlarda ise biraz daha fazla genişleyerek yine döl yolu girişini açığa çıkarır. İç dudaklar da tüm kadınlarda belirgin bir biçimde şişer ve koyu kırmızı bir renk

alır.

Erkeğin penisinde olduğu gibi, kadının klitorisinde de dokuların kanla dolması sonucu büyüme ve sertleşme olur. Bu suretle bu organ aşağı doğru gelerek penis ile temas eder. Böylece kadında cinsel uyarım artar. Bu arada kadının dölyatağı da büyür. Yerinden daha yukarı doğru çekilerek dölyolunun uzamasını sağlar.

Cinsel heyecanlanma, kadınlarda da erkeklerde de göğüs uçlarının dikleşmesi ve sertleşmesini sağlar ve daha duyarlı olurlar.

Erkeklerde Meydana Gelen Değişimler: Seksüel merkez dimağda (beyinde) bulunur. Bir kadınla temas edildiği, erotik yazılar okunduğu, cinsel arzuyu etkileyecek şeyler seyredildiği veya konuşulduğu zaman cinsel duyu artar. Bu suretle harekete geçen beyin merkezi, bel kısmına isabet eden bölgedeki ereksiyon (penisin sertleşmesi) merkezine uyarı göndererek onu harekete geçirir. Ereksiyon merkezi damarları genişleten sinirler aracılığıyla bu kez penisi uyarır. Bunun sonucu olarak penis kanla dolar. Penis sönük olduğu zaman da kendini besliyecek kadar kana sahiptir. Ereksiyon merkezinde uyarı gelince damarlardaki kan miktarında artma olur. Penisteki süngersi doku kanla dolar. Birleşme sırasında vajina ile temas eden penisten çıkan sinirler ereksiyon merkezini uyarımla bu merkezin faaliyetini arttırırlar. Penisin etrafını saran kaslar yeni uyarımlarla sıkışır, ereksiyon kuvvetlenir.

Düzlük

Düzlük, heyecandan orgazma kadar uzanan yükselme düzeyine denir.

Cinsel gerilimin artmasıyla tüm bedende adale gerilmeleri, nabız atışı hızlanmaları, kan basıncının yükselmesi, soluk alıp verme sıklaşması hissedilir.

Kadında dölyolunun iç kısmının eni ve boyunda hafif büyüme görülür. Dışa yakın olan bölüm kan hücumuna uğrar. Bunun sonucu olarak ilk heyecanlanma evresinde biraz genişlemiş olan bu kısım, erkeğin cinsel organını iyice kavrayabilmek amacına yönelik olarak yüzde 33 oranında daralır.

Bu evrede dış dudaklarda fazla bir değişikliğin görülmemesine karşın iç dudakların rengi koyulaşmayı sürdürür. Bu da artık orgazmın iyice yaklaşmakta olduğuna işarettir.

Orgazm: Orgazm, "şehvetli heyecan" anlamına gelen "orgazmos" sözcüğünden gelmekte olup cinsel heyecanın en üst noktasında ansızın geliveren adale ve sinir gerilimi boşalmasıdır. Bu olay kadında olsun erkekte olsun değişik olmayıp her iki cinsin de tadabileceği en yoğun hazdır.

Orgazm, sadece bir kaç saniye sürer ve tüm vücudu saran ve sarsan bir dizi kasılmalar halinde ya da nöbet biçiminde algılanır.

Orgazmın ardından tüm vücutta sonsuz huzur veren bir rahatlama, bir gevşeme hissedilir.

Erkeklerde orgazm sırasında meni boşalması da olur, Kadınlarda ancak kadının kendisinin hissettiği boşalım diyebileceğimiz bir sıcaklığın cinsellik organında hissedilmesi söz konusudur.

Erkekler genç yaşlardaki ilişkileri sırasında birkaç kez orgazma ulaşabilir, dolayısıyla boşalma sağlayabilir. Buna karşılık kadınlar birkaç yönden orgazma ulaşabilirler. Bazı kadınlarda orgazm kısa süreli ve hafiftir. Bazılarındaysa şiddetli ve uzun olur. Aynı kadın değişik durumlarda birbirinden oldukça farklı orgazmlar tadabilir.

İlk birleşmeden önce oldukça soğuk görünen kadınların zamanla arzularında birden artma gözlenir. İlk birleşmede uzun süren bir sevişme sonucu orgazma ulaştığı halde bundan sonra daha kısa zamanda orgazma ulaşır.

B- Orgazm, Erkeklerde Nasıl Oluyor?

Erkeklerde orgazm, cinsel bez yollarının ve yan organların, idrar yolunun, penisin tabanındaki adalelerin ve penisin irade dışı ritmik kasılmalarıyla başlar.

İlk üç dört güçlü kasılma bir saniyeden daha az zamanda olur. Daha sonra kasılmaların arası uzar. Bu kasılmalar sonucu birikmiş olan meni idrar yolundan dışarıya doğru birkaç kısa fişkırmayla çıkar.

Meni kimi zaman oldukça uzun mesafeye fişkırtabilir. Kimi zaman da yavaşça dışarıya doğru sızar. Menin dışarıya çıkış şeklinin, bir erkeğin cinsel güçlülük ya da güçsüzlükle ilgisi yoktur. Hızlı fişkırmaya ya da yavaş sızma birikimin yoğunluğuyla ilgilidir. Bir orgazmda akıtılan meni miktarı, ortalama olarak bir çay kaşığına dolduracak kadardır. Kısa aralıklı boşalmalarda bu miktar giderek azalır.

Orgazmdan Sonraki Geri Dönüş:

Orgazmdan sonra cinsiyet organlarının ve vücudun heyecan öncesindeki durumuna geri dönüşü, oldukça kısa bir sürede gerçekleşir. Geri dönüş diye adlandırılan bu evrenin heyecanlanma evresinin süresiyle orantılıdır.

Bu evredeki gözle görülür fizyolojik değişiklik erkeğin penisinin sertliğini yitirmesidir. Bu yitim iki aşamada oluşur. Boşalmadan hemen sonra ilk sertlik yitimi başlar. Ancak organda yine de bir miktar sertlik vardır. Sertliğin tümünden yitmesi heyecan evresi uzun sürmüşse epeyce zaman daha alır.

Orgazmdan sonra kadın organlarındaki değişiklikler ise şöyledir: Dölyolunun dışı yakın üçte bir bölümündeki kan hücumuna uğrama hali çabuk ortadan kalkar. Dış ve iç dudaklar önceki durum ve boyutlarına döner. Klitoris saklandığı derinin altından çıkar ve dölyolu da olağan boyutlarına dönüşür.

Orgazmdan sonra erkeklerde ve kadınların bazılarında her çeşit uyanlara karşın duyarsızlık görülür. Bu durum bir süre devam eder. Gençlerde oldukça kısa olan bu süre yaşlandıkça uzar. Kadınlarda ise erkeklerden daha belirsiz geçer. Kadınlar birbiri ardında birkaç kez orgazm yaşayabilir ve ancak son orgazmdan sonra duyum yitimi başlar.

Bazı Erkeklerde Orgazm Olamamanın Nedenleri Nelerdir?

Bazı erkekler, cinsel birleşme esnasında kolay orgazm olamazlar. Bu duruma geç boşalma diyoruz. Bu sorunun tek bir nedeni yoktur. Bazı vakalarda, kullanılmakta olan ilaçlar orgazm refleksini bastırır. Bu durumda, mümkünse ilacın kullanımını kesme, sorunu ortadan kaldırır.

Pek çok erkek mastürbasyon (el ile doyum) ya da diğer uyarmalar yoluyla boşalabilmesine karşın, cinsel ilişki sırasında, kontrolü kaybetme endişesiyle orgazm olamaz. Kaygıları bilinçsizdir ve sorunları çözmek için bir uzmana danışmaları gerekir.

İlk Orgazm:

Sağlıklı her erkek, evlendiği zaman orgazmın ne olduğunu bilmektedir. Başka hiçbir şey

olmamış olsa bile yeniyetmeliği sırasında "ıslak rüya" görmüş ya da yarı uykulu yarı uyanık olduğu sıralarda "doruktan aşır" boşaldığını hissetmiştir. Meni fişkırtmak (boşalmak) yeteneği, onun üreme organlarının etkinliğe geçtiğini, sperm (tohum) hücreleri ve meni (spermilerin içinde yüzdüğü sıvı) üretebildiğini kanıtlar. "Orgazm" deyimini cinsel doruğun duygusal bölümünü, boşalma deyimini ise işin fiziksel bölümü olan meni fişkırtma faaliyetini belirtir. Erkeğin yeniyetmelikten sonraki üretken yıllarında orgazm sırasında boşalma gerçekleşir. Ne var ki erkek çocuk ergenlikten önce de orgazm olabilir. Mastürbasyon yapan bir ergenlik öncesi erkek çocuk, orgazm olmayı keşfedebilir.

Cinsel organlarına dokunan küçük kız çocukları ya da mastürbasyon yapan daha büyük kızlar da aynı "doruktan aşır" heyecanını yaşayabilir. Ne var ki bugün dünyamızın birçok toplumunda kültürel ve geleneksel olarak kız çocuklarına kendilerini korumaları ve cinsel arzularını frenlemeleri erkek çocuklara oranla daha çok telkin edilir.

Bunun sonucu olarak kadın ilk evlendiği zaman cinsel ilişki sırasında yeterince serbest ve rahat olamamakta ve dolayısıyla doyuma ulaşmakta güçlük çekmektedir. Bu yetmiyormuş gibi, zamanımızda kadın, orgazm konusunda bir sürü şey duymuştur: Orgazmın önemi, birçok kadınların orgazm olmayışı, erkeklerin orgazm olmayan kadından hoşlanmadıkları vb... Bütün bunlar kadının başlangıçtaki gerginliğini daha da artıran hususlardır.

Penisin vajinaya girdiği alanın çevresinde dış ve iç dudaklar vardır. Vajina ağzı, dudaklar ve dudakların çevresi son derece duyarlı sinir uçlarıyla döşelidir. Klitoris bu son derece duyarlı sinir uçları bakımından daha da zengindir.

Penis vajinaya girerken, penisin kökü ve erkeğin vücudu kadının bu duyarlı bölgesine sürtünür. Erkeğin sert, kemikli kasık bölgesi ve sertleşmiş olan penisin kökü, vajinanın üzerindeki düz bölgeye baskı yapıp sürtündükçe kadının klitorisi, çevresindeki bütün duyarlı organ ve dokularla birlikte, tahrik olur.

Penisin vajinaya girişiyle birlikte penis çevresini sarmalayan vajinanın yapısı, duyarlı sinir uçları yönünden zengin değildir. Vajina dokunuştan çok, bastırışı hisseder. Daha doğrusu vajinanın dokusu vajina ağzının, dudakların ve klitorisin dokularından tümüyle bambaşkadır. Vajina, bağırsakları oluşturan dokudan yapılmıştır. Tıpkı bağırsaklar gibi, içi dolu olmaya karşı duyarlıdır. Vajina ayrıca çok esnek bir dokudan yapılmış olduğu için penisin büyüklüğüne göre kendini ayarlayarak, zevkli bir doluluk duygusuna ulaşabilmek amacıyla penisi sımsıkı sarmalar. Cinsel birleşme sırasındaki zevk toplamına katkıda bulunur. Orgazmın doğması için gerekli olan esas zevki, sinir uçlarının tahriki meydana getirir.

Yeni evlenen bir kadın, orgazma ulaşabilmek için bir süre dıştan elle uyarılma (tahrik) yöntemine bağlı kalabilir. Kendisi itiraf etse de etmese de vücuduna yabancı bir nesnenin girişini hala yadırgamaktadır.

Beri yandan erkek de önceden bilmeseyse bile zamanla eşinin dıştan uygulanan klitoral tahrike daha kolay cevap verdiğini anlayacak ve onu orgazma ulaştırmak veya birlikte orgazma ulaşmak için parmaklarıyla klitorisi uyarma yöntemini deneyecektir.

Cinsel uyum sağlama çabalarının başlangıç döneminde kadına zevk ve doyum sağlayan herhangi bir yöntem geçerlidir. Çünkü eşleri cinselliğe ve birbirlerine ısıdırır.

Gururlarını okşar, ilerisi için umut verir. Ancak zaman geçtikçe orgazm türü bir sorun olmaya başlar. Birçok erkek, kadının "içerden" orgazm olmasını sağlamayı bir erkeklik gururu sorunu yapar ve bu gerçekleşmezse kendi gözündeki kendi değeri azalabilir. Erkeğin penisi benliğinin, kendine verdiği değer, ayrılmaz bir parçasıdır: Eğer eşi onun penisine değer vermiyorsa, eline penisinden daha çok değer veriyorsa, bu ona değer vermiyor, demektir. Eğer onun penisi eşine yeterli doyum ve zevk sağlayamıyorsa tüm benliğinde bir noksanlık var, demektir... Erkek bilinçli ya da bilinçsiz, böyle düşünür, bunları hissedebilir.

Kadına gelince, yıllar geçtiği halde hala daha çok dıştan tahrikle orgazm olabiliyor, cinsel birleşme sırasında orgazm olamıyorsa, bu onda da ister istemez bir noksanlık, eksiklik duygusu uyandırmaya başlar. Başlangıçta yabancı bir nesnenin vücuda girmesini yadırgamış olan kadın, cinselliği geliştikçe bunu eşiyle gerçek "birleşme" olarak görmeye başlamıştır. Bu birleşme sırasında, ayrı bir çabaya gerek kalmaksızın, birleşmenin doğal sonucu olarak doyuma ulaşabilmeyi özler. Erkek penisinin güçlü ve ateşli atılımlarına kendi vücudunun bütün ateşiyle cevap verebilmek ister...

Ama evliliğin daha çok yeni olduğu dönemde böyle bir sorun henüz ortaya çıkmamıştır. Bu dönemde sorun, ta çocukluk çağlarından arta kalan yasaklarla korkuları aşarak cinsel birleşmenin doğal, güzel ve zevkli bir şey olduğunu anlayabilmektir.

Yani başlangıçtaki elle uyarılan klitoral tahrik, zamanla yerini cinsel organların aktifliğine bırakmalıdır.

Cinsel Yakınlaşma ve Doyumun Önemi:

Klitoris uyarılması, yine de, orgazma giden yolun önemli bir aşamasını oluşturur. Birleşme öncesi okşama ve oynaşmalarda son derece önemli bir rolü vardır. Kadını cinsel yönden iyice heyecanlandırarak vajinanın içindeki ufak bezleri harekete geçirir, bezler kayganlaştırıcı salgılarını üretirler ve bu kaygan nemlilik sayesinde penisin vajinaya girişiyle vajina içindeki hareketi kolaylaşır ve durum, eşlerin ikisi için de zevkli hale gelir. Cinsel heyecanın doruğuna yaklaşan kadın, penisin girişinden sonra daha çabuk ve kolay orgazm olacaktır. Kısacası, birleşmeden önce klitoris tahrik edilmesi kadının jenital (cinsel organ) bölgesine dalga dalga zevkli heyecan duyguları yayar ve kadında daha öteye gitme isteği uyandırır.

Şunu unutmayın ki cinsel zevk, cinsel heyecan, cinsel istek duygularının uyanıp alevlenmesi yalnızca bedensel bir olay değildir. Bir müzik parçası, bir manzara, bir koku, birkaç aşk ve sevgi sözü, bir resim, hatta bir rüya kişiyi cinsel yönden tahrik edebilir. Hatta sevilen kişinin düşüncesi bile kimi zaman bu yönden yeterlidir.

Demek istiyorum ki birçok genç erkek, hemem hemen herkesten, her yerden duydukları, "Kadınınızın ne hoşuna gidiyorsa onu yapın," uyarısının kurbanı olurlar. Deyim yerindeyse, "klitoris tuzağına" düşerler. Kadın, klitoris dıştan tahrikiyle kolayca uyanıp orgazm oluyor diye bu yönteme saplanıp kalırlar. Zamanla kadın da bunu cinsel doyumun değişmez koşulu olarak benimser. Eşler cinsel yaşantılarını klitorisle sınırlamışlardır. Hem sınırlılık yüzünden, hem de daha önce değindiğimiz, penisle ilgili tutumlar ve duygular yüzünden bu durum, eşlerin hem yatak içi hem yatak dışı yaşantılarında sonradan sorunlar çıkartacaktır.

İşte bu yüzden yeni evli erkek, klitoris tuzağından kaçınmalı, karısının doyumunu (yani

temelde tüm cinsel birleşmenin tempo ve akışını) salt klitoral orgazmıla sınırlamayıp onu daha dengeli, daha geniş kapsamlı bir cinselliğe doğru yönlendirmelidir. Yoksa zamanla kadının bu yönden tatmin edilmesi bir tür mastürbasyona dönüşür. Erkek bu "görevi" yerine getirmekle birlikte giderek bu işi angarya gibi görüp sinirlenmeye, sıkılmaya başlar. Kadın için de artık penisin penetrasyonu ve cinsel birleşme, salt erkeğin doyumunu sağlayan, kendisini pek ilgilendirmeyen bir eylem olup çıkar. Cinsel "birleşmenin" yalnızca adı kalmıştır!

Orgazm Olamama, Orgazm Sorunları:

İstatistiklerden bilindiği gibi her cinsel birleşmede orgazma ulaşabilen kadınlar sayısı azalmaktadır.

Cinsel soğuklukta, kadının cinsel güdüsü yok gibidir. Cinsellikle ilgili davranışları itici bulur.

Orgazm güçlüğünde ise cinsel istek vardır ve bunlar cinsel olarak uyarılırlar. Cinsel uyarılardan heyecan duyarlar, esasen yeterli uyarıldıkları halde, doruk noktaya varmakta güçlük çekerler. Orgazmın kesin bir tanımını yapmak oldukça güçtür. Daha önce orgazm başlığı altında değindiğim gibi cinsel zevkin doruğundaki duyguya orgazm denir.

Orgazm olamayan kadınların genelde cinsel yaşama önem vermediklerini veya cinselliği kirli, pis ve adi olarak değerlendirdiklerini bildirmiştik.

Ayrıca orgazm olamayan kadınların eşleri ile aralarındaki duygusal bağın yeterli düzeyde olmadığı istatistik verilerine göre ortaya çıkmaktadır.

Herhangi bir nedenle orgazm olmayan kadın, orgazm olabilmek için cinselliğe bakış açısını değiştirmelidir. Cinselliğini yaşayabilecek gücü ve isteği oluşturmmalıdır.

Kadınlar klitoristeki (bızır) sinir uçlarının uyarılmasında hassastırlar. Ama eşleri ne kadar bilgili de olsa, onları teorik olarak yeterince uyarsa da eğer kadın kendini serbest bırakıp cinselliğini yaşamak için koyvermiyorsa orgazma ulaşamayacaktır.

Bir araştırmaya göre kadınların % 8'i hiç orgazm olamamışlar. Araştırma grubundaki kadınların 20 yaş civarındakilerin % 50'si, 35 yaşındaki kadınların % 10'u hiç orgazm olmamışlar. Evli kadınlar arasında yapılan bir araştırmaya göre %16'sı hiç orgazm olamıyormuş. (Dr. Margaret Turner, Cinsel Konularda Herkesin Bilmesi Gerekenler, Nil Y. Ank. 1990. S:141 vd.)

Araştırmalara göre kadının orgazm olamamasında en önemli etkenler cinselliği aşağılayan bir çevrede yetişmiş olmak, eşle olan iletişim bozukluğu ve cinsel teknikte bilgi eksikliğidir.

Orgazm olamama veya orgazm güçlüğü bugün artık tıbben tedavi olunabilecek bir konudur. Uzun yıllardan beri bu tür hastalar başarı ile tedavi edilmektedirler.

Cinsel Doyumun Desteklenmesi:

Erkek için de kadın için de cinsel birleşme eylemi ve orgazm, her zaman aynı şekilde gelişip sonuçlanmaz. Kimi zaman öyle yoğun ve olağanüstü bir doyuma ulaşırız ki, bize bu duyguları tattıran eşimize derin bir şükran duyarız. Umduğunu bulamamanın, düş kırıklığına uğramanın puslu havasında bocaladığımız da olur.

Birbirini seven karı kocanın cinsel yaşamında bütün bunlar doğaldır. Ne var ki cinsel yönden uyum sağlamış olan ve cinselliklerini birbirleriyle paylaşmasını öğrenen eşler,

cinsel yaşantılarına yenilikler katmasını bilir, cinsel zevk ve duygularım durup durup tazelemeyi başarırlar. Değişik yer, zaman ve fantazilerle aşklarını canlı tutmasını bilirler.

Aşkta Sözlerin Önemi:

Her ne kadar, duygularımız ve dokunuşlarımızla önemli mesajları sözsüz iletmemiz mümkün oluyorsa da, çoğumuz için sözler bu mesajları paylaşmak ve güçlendirmek ağışından önemlidir. Söylenen sevgi sözleriyle duygularımızın dili birbirini tuttuğu zaman karşımızdaki sevgisine olan inancımız kesinleşmiş olur.

Oysa birlikte yaşanan yıllar ilerledikçe, eşlerin birbirleriyle sevgi ve cinsellik konusundaki konuşmaları giderek azalır. Bu azalma, cinsel mutluluğu olumsuz etkiler.

Cinsel Birleşimden Sonraki Sözlerin Önemi:

Cinsel birleşme yaşanıp bittikten sonra kadınlar kadar erkekler de eşlerinden sevgi, hoşnutluk, beğeni sözleri duymak isterler. Bu gibi sözler ona gelecekteki cinsel birleşmeler için güç kazandırır.

Öte yandan, tatlı sesle söylenen, "Çok tatlıydın, bir tanem!" gibi sözcükler kadına dünyaları verir. Onun sevişmeye her zaman daha fazla hazır olmasını sağlar.

Öncesinde, sonrasında ve aradaki zamanlarda, hatta eylem sırasında eşlerin cinsel ilişkileri konusunda serbestçe konuşabilmeleri aralarında öyle sıcak bir yakınlık doğurur ki bu sonraki cinsel eylemlere de yansır.

Sevişen eşlerin fiziki soyunmalarından sonra cinsel duyguları, istekleri hatta duyduğu doyumunu utanıp sıkılmadan eşine hissettirmek, aşkın lezzetini yükseltir.

Sevişme sırasında konuşmak eşler arasındaki paylaşımı zenginleştirir. Birbirlerinin vücudunu övmek, eşinin tutum ve dokunmalarından zevk aldığını açıkça söylemek, "Seni seviyorum," demekten çekinmemek. Duyulan cinsel heyecan ve hazzı yüksek sesle dile getirmek. Aslında bütün bunlar, "Bana bu tatlı dakikaları sen yaşatıyorsun! Seni bulduğum için, seninle birlikte olduğum için minnet doluyum!" anlamına gelir. Ve uyumlu eşler yaşlandıkça bu minneti daha çok duyarlar. Her cinsel birleşme, beraberlik ve paylaşım duygusunu pekiştirip vurgulamaya yarar.

Kadın erkek hepimiz sevişme sırasında eşimizin bakmaktan ve okşanmaktan hoşlandığı vücudumuzun çeşitli yerleri ile ilgili beğeni sözleri duymaya can atarız. "O, bende ne buluyor?" Bu konuda eşimizin mırıldandığı (ya da sırasında haykırdığı) beğeni ve sevgi sözlerine doyamayız. İşte bu yüzden birbirimize bu tür sözler söylemekten çekinmeyip, tersine, bunları bol bol söyleyebilmeliyiz; ereksiyon durumundaki erkek penisinin sıcak kadife duyusu. Kadın vajinasının yumuşak ve sıcak sarmalayışı. Gövdenin şu ya da bu yöresinin yumuşaklığı, sertliği, güzelliği, tatlılığı, çıldırtıcılığı. Kokuların hoşluğu, kışkırtıcılığı...

Sevişme sırasında hiçbir sıfat aşırı abartmalı kaçmaz. "Çıldırıyorum, yanıyorum, tutuşuyorum, ölüyorum," gibi sözcükler sevişmenin heyecanını ancak ifade edebilir. Sevişmekte deneyim ve güven kazandıkça birbirimize söylediklerimiz de daha renkli daha heyecan verici olmaya başlar. Cinsel birleşmeye, eylemin kendisi kadar, çıplak ve çarpıcı sözcükler de heyecan katar. Sıfatlar. Fiiller. Benzetişler. Birbirimizi sevdiğimiz, birbirimize güvendiğimiz için yeni anlamlar kazanan "ayıp" sözcükler...

Öncelikle kafamızdan geçmişin baskısını ve cinsellikteki "ayıp" kavramını atmalıyız.

Cinsel heyecan ve coşku duyduğumuzu, istekli olduğumuzu, kendi cinselliğimizden ve birbirimizin cinselliğinden kıvanç ve mutluluk duyduğumuzu anlatan bütün sözcükleri bol bol kullanmalısınız.

Sonraki Yıllarda Aşk Ve Orgazm:

Birleşme öncesindeki sevişme ve oynaşlar sırasında nelerden hoşlanıyoruz? Bize neler yapılın istiyoruz? Ne gibi okşama ve tahriklerle heyecanlanıyoruz? Eşimize bunları açıkça söylemekten çekinmemeliyiz. Özellikle kadınlar, "Yıllar geçtikçe cinsel ilişki mekanik bir işlev olup çıkıyor" diye yakınırlar. Kocaları artık onları cinsel birleşmeye hazırlamak, onları cinsel açıdan uyarmak için gereken okşamaları, tahrikleri ihmal etmektedir. Erotik sözler ve sevgi sözcükleri artık hiç söylenmediği gibi kadının erojen (duyarlı) bölgelerinin okşanması da geçmişte kalmış bir şeydir. Sırtta, göğüslerde, boyunda, omuzlarda, kulak memelerinde, bacakların i yanlarında, klitoriste, saçlarda, yüz çizgilerinde sevgi ve hassasiyetle dolaşan dudaklar, dil, parmak uçları tembellleşmiştir.

Birçok erkek de "Karım, cinsel birleşme öncesi okşama ve cilveleşmelerin salt kadını tahrik için yapılması gerektiğini sanıyor. Beni okşayıp hazırlamak hiç aklına gelmiyor." diye yakınır. Birçok kadın kocalarının da okşanmaktan haz duyduğunu bilmez gibidirler. Oysa tıpkı kadın vücudu gibi erkek vücudu da sevişme sırasında tek bir "erojen (duyarlı) bölge" olup çıkar ve okşanmak, dokunulmak, uyarılmak ister. Kimi çiftler önsevişme sırasında değişiklikten, bir çok eşitlemeler denemekten hoşlanırlar. Kimileri yıllar yılı hep aynı yöntemi kullanmaktan hiç bıkmazlar. Kadınlar nsevişmeye genellikle daha çok ihtiyaç duyarlar. Çoğu erkek, kadınlarına yeterli önsevişme uygulamaktan hoşlanır, eşlerinin heyecanlanmasını görmekten de zevk alırlar.

Ama bu demek değildir ki, yıllar boyunca ille her cinsel birleşmeden önce ön-sevişme yani birleşme öncesi okşama ve oynaşmalar yapmak zorunluluğu vardır. Tersine, kimileyin eşlerin ikisi de hiç zaman harcamadan doğrudan birleşmeye geçmek isterler. Kadın o anda birleşmenin hemen gerçekleşmesini arzulamaktadır. O andaki arzusu, ihtiyaı, erkeği ta içinde hissetmektir. Ya da erkek en çok ve her şeyden önce eşiyle tam birleşme sağlamayı istemektedir.

Eşzamanlı Ruhsal ve Cinsel İlişkinin Yolu:

Bedensel yaklaşımdan önce eşlerin birbirlerine karşılıklı olarak verdikleri "cinsel sinyaller" uyarılmada önemli rol oynar. Eşlerde karşılıklı cinsel istek uyandıran bu sinyaller arasında yüz ifadelerini, beden duruşunu, ses tonunu, bakışları sayabiliriz. Kadın ve erkeğin birbirleri için cinsel yönden çekici olmaları ve bu çekiciliklerini belli bir süre sürdürmeleri, ruhsal ve cinsel uyarılmada rol oynayan etkileşim biçimidir. Denilebilir ki, bu evrede insan için en etkili uyaran, karşı cinsten bir insanın psikoseksüel davranışlarıdır. Bir başka deyişle, eşlerin birbirlerini arzulamaları, bu arzularını etkili bir dille, sözlü ya da sözsüz bir iletişimle birbirlerine duyurmaları cinsel eylemi başlatan cinsel yaklaşımdır.

Cinsel yaklaşım, eşlerin birbirlerine ruhsal yönelmeleri ve birbirlerini hazırlayarak cinsel uyarılmaya duyarlı duruma sokmaları evresidir. Bu evrede cinsel etkileşimi bozan ve uyarılmayı engelleyen söz ve davranışlara dikkat edilmelidir.

Sağlıklı ve başarılı cinsel ilişki, eşler arası normal bir etkileşim ortamında, elverişli cinsel yaklaşıma dayanan, her iki cinsten derece ve süre bakımından yeterli bir cinsel uyarılmayla gerçekleşebilir.

Eşlerin Birlikte Orgazma Ulaşması:

İdeal olarak her cinsel birleşme, eşzamanlı bir orgazm ile sonuçlanmalıdır. Yani cinsel birleşme sırasında erkekle dişi aynı zamanda, birlikte orgazm olmalıdırlar. Hepimizin de istediği budur. Erkek, kadının heyecanını izler, bu heyecanın yeterince gelişip doruğa ulaşması için ona zaman tanır ve kendi heyecanının temposunu ayarlar. Eşinin "hazır" olduğu anı bilir. Kadın da erkeğinin gitgide coşan heyecanına uyup kendini bırakarak doruğa onunla birlikte sürüklenir. Bu ideal bir durumdur.

Her birleşme bu umudu içerir, bu idealin beklentisiyle gerçekleşir. Gel gör ki umduğumuzu her zaman bulamayız. Çoğu evliliklerde kadının "havada kalması" doyumsuzluğu ne yazık ki gereğinden sık rastlanan bir olaydır. İşte böyle durumlarda orgazma ulaşamayan eşin herhangi bir yoldan orgazma ulaştırılması ilişkiye çok şey kazandırır.

Ne var ki yıllar ilerlediği halde eşler hiçbir zaman birlikte orgazma ulaşamıyorsa işin rengi değişir. Eşzamanlı orgazmın cinsel yaşantıda hiç yeri yoksa durup düşünmenin zamanıdır.

Eşleri Birlikte Fiziksel Ve Ruhsal Doyuma Ulaştıran Metod:

Başlangıçta bu tuzağı aşmak daha çok erkeğe düşüyor. Hem biyolojik hem de psikolojik yönden erkek lider olduğu zaman, cinsel birleşmenin de daha doyumlu ve dengeli olduğu bir gerçektir. Erkeğin lider olması demek karısından önce kendisini düşünmesi demek değildir. Karısının da doyuma ulaşması için öncülük etmesi, sırasında yol göstermesi demektir. Bir kadın için, kocası birleşme sırasında beklemesini biliyor ve eşine zaman tanıyorsa, o erkek başarılıdır ve karısını doyurmasını bilen erkektir.

Bir erkeğin erkekliğini, cinsel gücünü tümüyle duyumsayabilmesi için cinsel eylemi gerçekleştirebilmek kendi başına yeterli gelmez. Erkek aynı zamanda eşini cinselliğe hazırlayıp cinsel doyuma vardığını, ona cinsel doyumu tattırdığını bilmek ister.

Kadını neyin zevk ve doyum verdiğini anlayıp ona göre davranmak, bir erkek için kendi doyumu kadar önemlidir. Yoksa cinsel eylem bir "birleşme" olmaktan çıkar, erkeğin bir başka tür mastürbasyonuna (el ile doyuma) dönüşür.

Kadınına yol gösterip liderlik etmek isteyen erkek, onun genelde cinsel heyecan duymak için kendinden daha çok zamana ihtiyacı olduğunu anlamakta gecikmeyecektir. Onun birleşme öncesi okşamalara, oynaşmalara, kendinden daha çok ve uzun cinsel uyarılara gerek duyduğunu akıldan çıkarmayan erkek, klitorisi (sürekli ama yumuşak) dokunuşlarla tahrik etmeye başlamadan önce, cinsel yönden duyarlı olan öbür erojen (cinsel duyarlı) bölgeleri öpüp okşar. Ona hayranlığını belirtir, sevgisini söyler. Onun nelerden hoşlanıp heyecanlandığını keşfeder. Birleşmeden önce onun "hazır" olmasını, yani vajina bölgelerini yeterince nemlendirip kayganlaşmış olmasını bekler. Cinsel birleşme sırasında türlü hareket yöntemleri deneyerek kadının en çok hangisine cevap verdiğini algılamaya çalışır.

Bu liderlik tutumunun erkeğe yararı yalnızca eşini hoşnut kılmanın verdiği tatmin hissi ve dolaylı zevk değildir. Dikkatini eşinin nelerden zevk ve heyecan duyduğu konusu

üstünde toplayan ve eşinin cinsel birleşmeden zevk almasına uğraşan erkek, böylece kendisinin erken boşalma sıkıntısına karşı da en güzel önlemi almış olur. Eşini düşündükçe kendi sorunlarını ve kaygılarını unuttur. Cinsel enerjisini salt kendi üstünde yoğunlaştıracağı yerde dağıtmış, eşiyle kendi arasında buluşturmuş olur.

Erkeğin anlayışı ve sabrı sayesinde rahatlayan kadın da şimdi onun istediği gibi olmak, yani ona zevk ve doyum sağlamak arzusu duyacaktır. Böylece o da, onun nelerden hoşlandığına dikkat etmeye, onu heyecanlandırmak için çaba göstermeye başlayacaktır.

Erkek de kadın kadar okşanmak ister. Gerçi penis onun cinsel açıdan en duyarlı organıdır ama vücudunun diğer bölgelerinin okşanması da onu hoşnut eder.

Cinsel birleşmenin bitiminden sonra kimi eşler, hemen ayrılıp sırtlarını döner uyurlar. Cinselliği, "birlikte ve karşılıklı zevk alıp doyum bulma" olarak görüp gerçekleştiren eşler ise cinsel ilişkinin de sevginin bir parçası olduğunu bildikleri için cinsel birleşmeden sonra da bir süre birbirlerine sarılarak yatarlar.

CİNSEL BİRLEŞME ŞEKİLLERİNİN MUTLULUKTAKİ YERİ

Sadece insan denen yaratığın, cinsel temas sırasında değişik pozisyon uygulama yeteneği vardır. Eğer erkek ve kadın, sadece bir veya sınırlı sayıda pozisyon bilirlerse, cinsel hayatları zevksiz geçer. Değişik birleşme pozisyonları uzun evlilik hayatında bir zevk, bir değişiklik, canlandırıcı bir dinlenmedir.

Karşılıklı olarak birbirlerini cinsel bakımdan tatmin edemeyen kadın ve erkeğin evlilik hayatı hiçbir zaman için tam değildir.

Eşlerin şişmanlık veya hamilelik gibi sebepler yüzünden karı kocayı tatmin edici şekilde cinsel ilişkide bulunamamaları çok kere duyulmuştur.

Klasik Kadının Altta Olduğu Şekil:

Cinsel birleşme şekillerini öğrenmemiş ve ilk defa cinsel ilişkide bulunacak bir kadın, düşünmeden içten gelen bir davranışla sırt üstü yatacak ve kocasının üstüne çıkmasını bekleyecektir. Bu ilişki şekline normal ve erkek üstte adları da verilmektedir.

Daha önce gerdek konusunda genişçe izah edildiği gibi ön sevişme ve aşk fısıltılarından sonra birleşmeye hazır hale gelince yani cinsel organlardan birleşmeyi kolaylaştırıcı sıvılar geldikten sonra birleşilmelidir. Erkek, vücut ağırlığını dizleri ve dirsekleri ile korumalı ve tamamen kadının üstüne yüklenmemelidir.

Bu birleşme şekli çocuk isteyen çiftler için önemlidir. Bu şekilde erkeğin spermleri vajinanın, yani dölyolunun dibinde birikir. Kısırlık tedavisi gören çiftler bu şekilde birleşmeli. Cinsel birleşmeden sonra kadın yataktan kalkmamalı ve hatta kalçasının altına bir yastık yerleştirerek kalçasının yükselmesi sağlamalıdır. Bu şekilde dölyolunun dibinde biriken spermlerin döl yatağına girmeleri kolaylaşır.

Kadının Erkek Üzerinde Olduğu Şekil:

Eğer erkek kadına göre çok kilolu ve iri ise, kadının üstte olması onlara daha rahat bir cinsel birleşme imkanı sağlar.

Her şeklin kendine göre bir avantajı vardır. Bu şeklin iki avantajı da şunlardır: Kadın

penisin durumunu istediği gibi ayarlayabilir ve klitorisi ile daima temasta kalmasını sağlar. Bu şekil, erkeğin erken boşalmasını önleyen ve kadının daha çabuk orgazma ulaşmasını sağlayan şekildir. Ayrıca bu şekilde kadın üzerinde kocanın ağırlığını hissetmediğinden hareketlerinde daha serbest olur, klitorisini istediği gibi oynatarak orgazma kolaylıkla ulaşır. Bu şekil kadının erkeğinden kilo ve boy bakımından çok fark olduğu durumlarda özellikle tavsiye edilebilir. İster erkek, ister kadın üstte olsun, bu şekildeki cinsel ilişkilerde, taraflardan hiç biri bütün vücut ağırlığını eşine hissettirmemelidir. Ağırlığını dirsek ve dizleri ile hafifletmelidir.

Yan Yana Şekiller:

Yüzyüze veya arkadan cinsel organa yan yana şekilde ilişkiler; eşlerin kilolu, göbekli veya kadının hamile olduğunda uygulanan şekillerdir.

Bu şekiller, daha çok, kadının erkeğin ağırlığını üzerinde hissetmek istemediği hamilelik devresinin başlangıç ve ota devrelerinde tavsiye edilir.

Bu şekillerde kadın ve erkek yüzlerini birbirlerine veya kadın sırtını dönük olarak ve yan yatarak aşk oyununa dalarlar.

Kadının arkasından cinsel organa girmek isteyen erkeğin cinsel organ bölgesinin tümü, kadının kalçaları ile uyarıldığından erkek için çok tatmin edicidir. Erkeğin penisinin kadının en duyarlı yerleri olan anüsle rahim arasında sürtünmesinden ve vaginaya girmesinden kadın da haz duyar fakat orgazm olmayabilir. Erkek kadının orgazm ihtiyacını unutmamalıdır.

Bu pozisyonda ve diğer tüm pozisyonlarda ancak vaginaya girilmelidir. Anüse (büyük abdest yerine) girmek haramdır ve tıbben de zararlıdır. Cinsel organdan olmak şartıyla tüm pozisyonlar mubahtır yani dînen sakıncası yoktur. Aynı sorunlar Hz. Peygamber devrinde de yaşanmış ve Hz. Peygambere sorulunca şu ayeti kerime (Bakara: 223) nazil olmuştur: "Kadınlarınız sizin tarlanızdır. O halde tarlanıza nasıl derseniz öyle varın."

GÜÇLÜ CİNSEL YAŞAMIN SIRLARI (Dr. Mehmet Göbelez, Güçlü Yaşam, 1989, Ank. Yeniçağ Y.S: 24 vd.)

Her erkek yaşamı boyunca güçlü bir cinsel yaşam sürdürmek ister. Bu genel sağlık içinde geçerlidir. Fakat bazı nedenlerden bir çok erkek yaşamının beklenmedik çağlarında cinsel güçlerini kaybederler, bu durum onları ve ailesini üzüntüye sokar. Bu bölümde cinsel yaşamda güçlü olmak ve ömür boyu güçlü kalabilmek için cinsel yaşama olumlu ve olumsuz etki eden faktörlerden bahsedeceğiz.

Cinsel Yaşamı Etkileyen Şeyler:

1- Mastürbasyon: Mastürbasyon bölümünde çok genişçe izah edilmiştir.

2- Sigara: Tüm sağlığı ve cinsel gücü kemiren bir etkidir. Sigara içen pek çok genç vakitsiz iktidarsız olurlar. Bunlar sigarayı bıraktığında, bir süre sonra normal güçlerini kazanırlar.

3- Alkol: Sağlık ve cinsel güç için en tehlikeli etmenlerden biridir. Alkol tüm sinir sistemini tahrip ederek o şahsın süratle iktidarsızlığa sürüklenmesine neden olur.

4- Beslenme: Cinsel organlar için gerekli maddeler muntazaman alınırsa bu organlarda muntazaman çalışır, dolayısı ile vakitsiz iktidarsızlık diye bir şey olmaz.

Çinko: Meni ile önemli miktarda çinko kaybı olur. Gıdalarla vücudun normal çinko ihtiyacını karşılamak zor iken, aşırı cinsel ilişki sonucu kaybedilen çinko yerine

getirilemezse sinir sistemi bozulur.

Gıdaların 100 gramındaki Arginin (protein) miktarı (miligram):

(Günlük ihtiyaç 2200 miligramdır.)

Hububat: Buğday:600, Mısır:400, Yulaf:880, Buğday çimi:2000. Bakliyat; Nohut: 1890, Kuru fasulye: 1260, Soya fasulye:3000, Mercimek:2100. Kuru yemişler: Fındık:3500, Badem:1890, Antep fıstığı: 1860, Susam: 2590, Fıstık:3270. Hayvansal gıdalar: Etler: 1100, Balıklar: 1100, Yumurta:750, Kabuklu deniz ürünleri: 1325, Peynirler: 650.

CİNSEL İSTEK ARTTIRICILAR (AFRODİZYAKLAR)

Afrodizyak, cinsel içgüdüleri uyarak aşırı istek duyulmasını sağlayan yiyecek, içecek ve ilaçlara verilen genel addır.

Cinsel artırıcılar, genellikle çeşitli baharatların, tohumların bal ile karıştırılması sonucu elde edilir. Adına "Padişah macunu-Kuvvet macunu" da denilen bu karışım, yiyenlere cinsel güç sağlar.

Ayrıca yurdumuzda da satılan cinselliği uyarıcı, cinsel arzuyu kamçılayıcı, istek uyandırıcı ilaçlar vardır. Ancak bunların bilinçsiz bir şekilde kullanımı yan etkilere neden olabilir.

Bu zararlı yan etkilerden korunmanın tek yolu ise istek arttırıcı ilaçları hekim tavsiyesine göre almaktır.

İstek Artıran Besinler:

İstek artırıcı besinler vardır. Balık, yumurta, havyar, süt, süt ürünleri, fındık içi, ceviz içi, bal, bunlardan bazılarıdır. Bunlar cinsel güçten ziyade enerji verirler.

Dengeli beslenme ile yeterli proteinler elde edilebilir.

CİNSEL YAŞAMDA ÖLÇÜ VE DÜZEN

Cinsel ilişki 13 yaşında başlar duruma göre 60-70, hatta daha ileri yaşlara kadar sürer. Tahminen 40-50 yıl süren cinsel yaşam ölçülü ve düzenli şekilde götürülmelidir, böylece bedeni ve ruhi sağlığa zarar vermez bilakis faydalı olur.

Yaşına göre normalden daha sık yapılacak bir cinsel temas o erkeğin sağlığını sarsar ve vakitsiz ihtiyarlamasına sebep olur.

Her yaşta normalden az cinsel ilişkide zararlıdır. Zira her türlü gelişme için gerekli hormonlar dengeli salgılanırlar, bunlardan bazılarının azlığı diğerlerini de etkiler.

Ölçülü cinsel ilişki, ruhsal dengenin ve ruh sağlığının sonucu elde edilir.

Cinsel yönden uyumlu ailelerden doğan çocuklarda sağlıklı doğar. Cinsel yönden dengesiz ailelerin çocukları da proplemli olurlar.

50-60 yaşına gelmiş erkek ve kadın için de cinsel ilişki gereklidir. Bilhassa sinir sistemi için önerilir.

Erkeklerde Kritik Yaş: Erkeklerde cinsel güç 30-35 yaşından sonra yavaş yavaş azalmaya başlar. Ülkemizde ve Batı ülkelerinde genellikle 60-70 yaş civarında cinsel güç iyice azalır. İstisnalar da vardır tabii ki. Bu yaşlara kritik yaş denir. Bu döneme girmiş yani cinsel temas gücü azalmış erkeklerde: Dikkatini toplıyamama, Prostat şişmesi gibi bozukluklar kendini göstermeye başlar.

Eşlerin eşit yaşta olmaları halinde, kadınların 45-50, erkeklerin ise 60-70 yaşına doğru cinsel güçten kesilme dönemine girmeleri nedeni ile, 45.ci yaştan itibaren kadınla erkek

arasında geçimsizlikler başlar, bunun temelinde kadının cinsel istekte bulunmaması, erkeğin ise bu istekte bulunmasıdır. İşin garip tarafı kesilmeye yakın erkeklerde cinsel arzu artar, azarlar ve tatmin imkanları ararlar. Eşinde bulamadığını dışarda arama yollarına saparlar ve etrafa cinsel sapıklıklar yapmaya başlarlar.

Erkekler İçin 40-50'li Yaşlar Kadın İçin 35'li Yaşlar Aşırı Cinsel İstek Dönemidir Erkeklerde aşırı istek olgularında daha çok 50 yaş civarında rastlanır. Bu yaşlarda artık cinsel isteğinin giderek tükeneceği paniğine kapılan erkek aşırı cinsel ilişkide bulunma eğilimi gösterir.

Kadınlarda ise cinsel istek bireyin arzularına ve gücüne bağlıdır. Her yaş döneminde özellikle de 35 yaş civarında en yoğun biçimde ortaya çıkar.

İlk Hedef Tek Kez Bile Olsa Başarılı Bir İlişki:

Cinsel ilişkinin gelişmesi, rahat bir ortamda ve kendiliğinden olmalıdır.

Beklentilerden, zorlanmalardan kaynaklanan olumsuz duygular, duyarlı bir insanın cinsel tepkilerini ciddi olarak tepkiye uğratar.

İktidarsızlığın tedavisinde psikiyatristler, ereksiyon ve boşalmanın kişinin kontrolü dışında refleksiyle olmasından yola çıkarlar. Önce hasta üzerinde endişeye yol açan baskılar belirlenir ve bu baskıları azaltma yoluna gidilir.

Bundan sonra hiç bir zorlama olmaksızın aşk oyunları sonunda tek kez cinsel başarı göstermesi hedeflenir. Bu hedef, tedavinin ileri aşamaları için temel teşkil eder.

KIZLIK (BEKARET) ZARI

"Bekaret" özellikle kızlara özgü bir olgudur. Hiç cinsel ilişkide bulunmamış kızların dölyolu ağzında kızlık zarı denilen bir iç deri dokusu bulunur.

Kızlık zarı, döl yolu ağzını ortadan, küçük, yuvarlak ya da oval bir delik bırakarak çevreler. Bu zar, çok katı epitellerle örtülü iki mukoza yaprağının sırt sırta vermesinden oluşmuştur.

Kızlık zarı, genç kızın iç cinsiyet organları için yaratılan önemli bir koruyucudur. Bu zar olmasaydı, kadınların pekçoğunda görülen iltihap hadiseleri, ciddî akıntı halleri kızlarda da görülürdü. Kızlık zarı, enfeksiyonlara, çeşitli hastalıklara karşı bir sigortadır. Mesela, kısırlığa bile yol açabilen yumurta kanalı iltihapları genç kızlarda hemen hemen hiç görülmez.

Kızlık Zarı Türleri:

Bu iki yaprak arasında zar kıvamını sağlayan bağ dokusu, esnek liflerle kılcal damarlar ve duyu yetisini sağlayan sinirler bulunmaktadır.

Bu zarın dokusunu oluşturan fibro esnek liflerin az ya da çok oluşuna göre kızlık zarı ince bir zardan kalın bir perdeye kadar değişik yapılarda olabilir. Ancak genelde büyük ölçüde ince zardan oluşan "kızlık", az oranda kızda kalın perdededir.

Ortak deliğin genişliği ile dokunun esnekliği ve direnimi kızdan kıza değişir.

Hiç yokmuş gibi görünen kadınlarda bile çok dar ve ince bir zar bulunur. Kızlık zarının çeşitli şekilleri vardır. Kızlık zarının ortasında çeşitli büyüklüklerde adet kanının akmasına yarayan delik ve delikçikler vardır. Çok seyrek olarak bu zarda hiç delik olmayabilir ve zar dölyolunu bütünüyle kapayabilir. Bu durum kızın ilk adet gördüğünde, adet kanının dışarıya akmaması sonucu bir-takım klinik şikayetlerin ortaya çıkması sonucu genellikle tespit edilir. Tedavisi çok basittir, ufak bir kesik ile zar açılır.

Normalde ilk cinsel birleşmede kızlık zarının yırtılıp kanaması beklenir. Fakat bazı zarların deliği oldukça büyüktür. Penis yırtılmaya neden olmadan girip çıkabilir. Öte yandan günümüzde kullanılan adet tamponları da kızlık zarının yırtılmasına neden olabilir. Mastürbasyon esnasında orgazma ulaşırken kadın farketmeden kendi zarını yırtabilir. Yırtık bir zar kendiliğinden eski haline gelmez.

Kızlık zarlarını görünüş sıklığına göre, sık ve seyrek görülen şekiller olarak ikiye ayırabiliriz.

1- Sık Görülen Kızlık Zarları; (Dr. Margaret Turner, Cinsel Konularda Herkesin Bilmesi Gerekenler, Nil Y. Ank. S:42.)

A) Halka Şeklindeki Kızlık Zarı:

Halka biçimindeki kızlık zarı, dölyolu ağzını çepeçevre yüzük halkası görünümünde sarar. Ortasında yuvarlak bir deliği olan zar türüdür. Bu, en sık rastlanan çeşididir. Delikler ortada, yanda ya da kalbur gibi çok sayıda olabilir. Deliklerin genişliği de çeşitlidir. Kenarları düz ya da fistolu olanları vardır.

B) Yarım Ay Veya Atnalı Biçimindeki Kızlık Zarı:

Adeta bir yarım ay görünümündedir. Oldukça sık görülür.

C) Dudak Şeklindeki Kızlık Zarı:

Ortasında yukarıdan aşağıya dar bir yarık bulunan bir kızlık zarıdır.

2- Seyrek Görülen Kızlık Zarları:

A) Deliksiz Perde Biçimindeki Kızlık Zarı:

Dölyolunun ağzını tümüyle kaplar. Deliği yoktur. Bu çok ender görülen bir biçimdir. Bu tür kızlık zarı olan bir kız, adet görmeye başladıktan sonra kan dışarıya çıkmaz, bu perdenin arkasında birikir. Zamanında farkedilmezse dölyolunu ve dölyolu yatağını doldurarak şişirir. Kapalı zarın ameliyatla açılması ve birikmiş kanın dışarıya akıtılması gerekir. Aksi taktirde kız, hayati tehlikeyle karşı karşıya kalabilir.

B) Kalbur Zarı:

Bu tür kızlık zarı oldukça nadirdir. Zar üzerinde genişlikleri değişik boyda delikler bulunur.

C) Köprülü Kızlık Zarı:

Bu tür kızlık zarında iki büyük delik vardır. Bu iki deliğin ortasında adeta bir köprüyü andıran bir mukoza uzantısı bulunur.

Zarın Yırtılması:

Bazı kızlık zarları çok kalın ve sert olur ve cinsel birleşmeye müsaade etmezler. Bunun tedavisi jinekolojik müdahale ile olur. Bazıları ise adeta lastik gibi genişleyerek penisin geçmesine müsaade eder ve cinsel birleşmede yırtılmazlar. Günümüzde ameliyat teknikleri, kazara yırtılmış kızlık zarlarının dikilerek onarılmasına imkan vermektedir. Kızlık zarının yırtılabilmesi için penisin zorlaması gerekir. Zardaki esnek lifler çoksa yırtılma zorlaşabilir.

Kızlık zarının yırtılması sırasında, kimi zaman kanama görülmeyebilir. Bunun nedeni de kızlık zarının sahibi olan genç kızın biyolojik yapısıdır. Eğer yırtılan yerde hiç kılcal damar yoksa, kanama olmaz. Bu gibi durumlarda erkeğin, hemen karısının bakire olmadığını düşünmemesi gerekir. Yapılacak bir hekim kontrolünde durum tüm açıklığıyla anlaşılabilir.

Bekaret zarı, kadınlık cinsel organının alt bölümünde yer alan vagina girişinin üç santim kadar derininde ve içinde yer alır. Yüzeysel sürtünmeyle bozulması, yırtılması mümkün değildir. Ancak içeriye sert bir cisim 3 santimden fazla sokulduğu takdirde yırtılabilir. Kızlık zarı bozulmadan spermlerin dölyoluna girişi ile -bakire gebeliği- oluşabilir. Kızlık zarının aşırı kalın olması nedeniyle ilk ilişkide ve sonraki girişimlerde delinememesi halinde, yapılacak tek şey vardır, derhal konuyla ilgili uzman bir hekime başvurulmalıdır. Hekimin yapacağı ufak bir ameliyatla sorun kolayca çözümlenir. Kızlık zarının esnekliği nedeniyle yırtılmadığı ve dolayısıyla kanama olmadığı durumlar da vardır. Bu gibi durumlarda da yine doktora başvurulmalıdır.

Genelde normal bir kızlık zarının yırtılması sırasında büyük bir acı duyulmaz. Bu acıyı, parmağa batırılmış bir toplu iğnenin acısıyla kıyaslayabiliriz. Duyulan acı aslında kızlık zarının yırtılmasından değil, kızın korkuları, ruhsal gerilimi sonucu kendini kasmaından kaynaklanır. Eğer zıfır sırasında iyi bir ön sevişme yapılmışsa, sevişmenin heyecanı ile hiç acı duyulmayacağını belirtmek yerinde olur.

Ne Kadar Acı Duyulur?

Bazı durumlarda kadınların kızlık zarı delinmesinde büyük acı duydukları da olabilir. Ama bu ancak binde hatta on binde bir genç kızda oluşabilir. Nedeni de kızlık zarının olağanüstü kalınlıkta olmasıdır. Az önce de söylediğim gibi bu tür çok kalın kızlık zarı, binde hatta on binde bir kadında ancak görülebilir. Bunların dışında diğer tüm genç kızların kızlık zarı, çok küçük bir dokunmayla dahi, acı duyulmadan bozulabilecek yapıdadır.

KADINLARDA AŞIRI CİNSEL İSTEK

Genç yaşlarda ve evliliğin ilk dönemlerinde pek çok erkek bir gecede birden fazla cinsel temas isteğinde bulunabilir. Bu nevi istek genç ve sağlıklı bir kadında da görülebilir. Fakat bu, bir iki gece için olabilir. Bir kadında uzun süre günde pek çok defa cinsel temas arzusu duyulması normal bir şey değildir. Bu, bazı rahatsızlıkların işaretidir. Sebepleri:

1) Genellikle kadının erkeği ile arasında cinsel uyumsuzluk olabilir. Cinsel temastan kadın bir şey anlamaz, bunun sonucu, cinsel temas isteği devam edebilir. Bilhassa kocasında BELGEVŞEKLİĞİ, İKTİDARSIZLIK olan kadınlarda bu durum görülür. Bu nevi rahatsızlığı olan bir koca, cinsel temastan önce el hareketleri ve sözleri ile karısını uyartıp yarı yarıya tatmin etmeli, ondan sonra cinsel temasta bulunmalıdır. En kısa zamanda da iktidarsızlık veya bel gevşekliği gibi rahatsızlıklarını giderme yollarına başvurmalıdır; bunlar tedavi edilebilir.

2) Bazen kadın-erkek yaş farkı fazla olur ve kadın gereğince cinsel temasta bulunamaz ve onda doyumsuzluk meydana gelir.

Genellikle kadındaki cinsel doyumsuzluk yukarıdaki iki ana sebepten ileri gelirse de bazı başka nedenlerden de olabilir, bunlar da şunlardır:

3) Kendi kendini tatmin veya sair nedenle kadının bızırında (klitorisinde) meydana gelecek aşırı duyarlılık.

4) Bazı kadınlarda hormon bozukluğu vardır, dolayısıyla bu kadınlar aşırı cinsel istek gösterirler veya tersi de olabilir.

- 5) Vulva ve vajina iç yüzeyinde çeşitli hastalanmalar oralarda kaşıntıya, dolayısıyla sürekli cinsel isteğe neden olur. Cinsel temas ile vajinanın iç kısmı kaşınmış olur, fakat bu kaşıntı böyle geçmez. Hastalık ne ise o tedavi edilmelidir.
- 6) Rahim kanamaları ve rahim kanseri nedeniyle kadına verilen aşırı erkeklik hormonu da kadında aşırı cinsel temas hissi uyandırabilir. Hormon verilmesi kesilince, zamanla aşırı istek hissi de ortadan kalkar.
- 7) Tiroid bezinin veya böbreküstü bezelerinin fazla salgıda bulunmaları da kadında aşırı cinsel isteğe yol açabilir. Veya tersi de olabilir. Bu bezeler tedavi edilip normale sokulunca, aşırı duygular da geçer.
- 8) Verem hastalarında da cinsel istek çok artar. Hastalık tedavi edilince bu istekleri de kaybolur. Bugün verem tamamen tedavi edilebilmektedir.

Tedavisi:

Her şeyden önce aşırı cinsel isteği doğuran neden ne ise, o tespit edilmeli ve onun tedavisi yapılmalıdır. Bu arada aşağıdaki öneriler genel olarak fayda verir.

- Cinsel filmler, romanlar, resimler bırakılmalı. Uyarıcı yiyeceklerden kaçınılmalıdır.
- Çeşitli nedenlerden morali bozulmuş ve aşırı cinsel isteğe düşmüş kadınlar, bir psikiyatru giderek tedavi görmelidirler, çok faydasını görürler.

ERKEN BOŞALMA

Cinsel birleşme sırasında erkeğin kontrolü dışında henüz doyuma ulaşmadığı halde meni gelmesine erken boşalma diyebiliriz. Cinsel birleşme sırasında boşalma refleksini erkeğin kontrol edememesine de erken boşalma diyebiliriz. Veya birkaç sürtünme sonrası hemen boşalmaya erken boşalma diyebiliriz. Görüldüğü gibi erken boşalmanın çeşitli tanımlarını yapmak mümkündür.

Erken boşalma erkeklerde görülen cinsel bozukluklardan en önemlisidir. Bu sorun erkeğin kendi refleksleri üzerinde denetim uygulayamamasından, cinsel uyarım sonucu hızla orgazm olmasından kaynaklanır.

Erken boşalmanın süre olarak tanımı 30 saniye ile bir buçuk dakika arasındadır.

Araştırmacılar erkeklerden en az % 50' sinin zaman zaman erken boşalma sorunuyla karşı karşıya olduğunu açıklamıştır.

Erken boşalma, genelde evlilik öncesi cinsel deneyimlerim hep aceleyle genel evlerde duygusallıktan uzak ortamlarda yaşamış erkeklerde görülmektedir.

Boşalma, erkeğe hangi aşamada olursa olsun bir zevk verir, bir rahatlama getirir. Fakat erken boşalmada erkek, uzun süreli bir sevişmenin ardından gelen boşalmanın vereceği duygusal ve fiziksel doyumu yaşayamaz. Pek çok çiftte boşalma çok çabuk olduğu için kadın orgazma ulaşamaz.

Elimizdeki verilere göre cinsel birleşme anında erkeklerin boşalma oranları şöyle:

İlk dakika için erkeklerin % 5-10'u

1-5 dakika: %25-35'i

5-10 dakika :%20-35'i

10-20 dakika: % 10-20'si boşalıyor. (Dr. Margaret Turner, Cinsel Konularda Herkesin Bilmesi Gerekenler, Nil Y. Ank. 1990. S: 137v.d.)

Boşalmadan önce 20 dakikadan fazla sevişebilenlerin sayısı % 10 civarındadır. İnsan cinselliğini hiçbir zaman belli kalıplar ve istatistikler içine sokmamak gerekir. Tabii

erkeğin ne zaman nasıl boşaldığına en etkili olan eşidir. Eşinin davranışı, ilgisi veya ilgisizliği ya da cinsel yönden çok çekici oluşu önemlidir. Eşinin çok erotik oluşu bazı erkeklerde erken boşalmaya neden olabilir. Fakat böyle durumlar hiçbir zaman sorun yaratmaz, zaman içerisinde cinsel beraberlikleri normal bir düzeyde oluşur.

Bir erkeğin sevişme esnasında boşalmayı denetleyebilmesi, eşiyle uyum sağlayabilmesi açısından son derece önemlidir. Erkek en yoğun heyecan aşamasındayken kendisini beklemeye alabilmeli ve kendisinden daha geç orgazm olan kadınla aşk oyunlarını sürdürebilmelidir.

Sevişmenin en yoğun aşamasında ansızın boşalacağı korkusunu duyan erkeğin eşine karşı duyarlı ve anlayışlı davraması da beklenemez. Öte yandan kadın da onun bu davranışına karşı anlayış gösteremez ve erkeğini bencillikle, beceriksizlikle ve anlayışsızlıkla suçlar.

Tüm bunların sonucu her iki taraf da birbirlerine açılmayacak kadar sinirli olurlar. Böylece kısır bir döngü içinde giderek birbirlerinden uzaklaşırlar ve cinsel yaşamları tamamen bozulur.

Erken Boşalmanın Nedenleri:

- 1 - Aşırı mastürbasyon sonucu penisin çok hassaslaşmış olması ve edinilen kolay boşalma alışkanlığı.
- 2- Testis torbasının çok dolu oluşu, uzun süreden beri cinsel ilişkide bulunmayış, erkeklerde erken boşalma nedenleri arasında yer alır.
- 3- Erkeğin kendine hakim olamaması.
- 4- Aşırı heyecan ve utangaçlık, acemilik korkusu, bu da evlenince geçer.
- 5- Kimi zaman erken boşalma sorununun kökeninde bedensel rahatsızlıklar yatabilir. Cinsel organlarında bir hastalığın olması. Prostat iltihabı, orgazmı kontrol eden sinir yolları rahatsızlıkları bunlardan bir kaçıdır.
- 6- Cinsel ilişkiden önce uzun sevişmede bulunma.
- 7- Aşırı yorgunluk (bedenî ve ruhî), yaşlanma ve bunalım içinde olma.
- 8- Sıcak iklimde ve acılı baharatı çok yiyenlerde.
- 9- Kadından hastalık kapma ve onu hamile bırakma korkusu.

Boşalmanın Geciktirilmesi:

Erken boşalma, her yaşta karı-koca arasında gizli geçimsizliğe neden olur. Zira kadın uyarılmış iken daha bir şey anlamadan erkeğin boşalması sonucu sinirleri gerilir, çok sarsılır. Şüphesiz eşler aynı anda orgazma ulaşırsa her ikisinin de doyumunu daha fazla olacaktır.

Hem erkeğin boşalmayı geciktirmesi hem kadının orgazma ulaşması öğrenilebilen bir reflekstir. Bilindiği gibi insanlar cinsellik açısından ve cinsel uyarılma açısından farklılıklar gösterir. Bazı erkek ve kadınlar çabuk doyuma ulaşırken, bazıları daha fazla zaman isterler: Özellikle yeni evlilerde kadının orgazma ne zaman ulaşacağı veya bunun belirtilerinin eşi tarafından anlaşılması başlangıçta bir sorun olabilir.

Boşalmanın geciktirilmesini ayarlamak zor değildir. Ancak normal bir cinsel yaşamı olmamış, sadece genelevde kısa sürede boşalmaya şartlanmış erkekler için boşalmanın denetim altına alınması biraz daha fazla zaman alacak ve sabır gerektirecektir. Çiftler aynı anda orgazma ulaştıklarında cinsel hazzın doruk noktasına vardıklarından,

günümüzde pek çok çift birlikte doyuma ulaşmak için adeta bir zamanlama çabası içindedirler.

Erkek, cinsel birleşme başladıktan sonra fazla uyarıldığını hissedince gel-git hareketlerine ara vermeli, dinlenir gibi hareketsiz durmalı veya kamışı tam dışarı veya kamışın başını vajinanın giriş kısmına kadar dışarı çekmeli. Sakinleştiğini fark edince tekrar gel-git hareketlerine geçmelidir. Fakat dinlenme zamanım çok uzatmamalıdır. Çünkü ara fazla uzarsa kadının heyecanı geçer ve tekrar uyarılması zor olabilir. Ayrıca bazı kadınlarda, bu kısa süren dinlenme veya ara, onların şehvet duygularını alevlendirebilir.

Boşalmayı denetimi altına almaya çalışan erkek aceleci olmamayı öğrenmelidir. Gel git hareketlerinde kamışın yavaşça ve kuvvetli bir şekilde yerleştirilmesi ve oldukça çabuk, hatta hızla geri çekilmesi, kadında uyarılma duygularını etkileyecek, erkeğe ise gel-git safhasını istediği kadar uzatma imkanı verecektir.

Diğer basit bir yöntemi de şöyle özetleyebiliriz. Erkek uyarımlar sonucu artık geleceğini hissederse, hemen kamışı birkaç santim dışarı çekmeli, hareketsiz kalmalı, karnından başlayarak derin nefes almalı ve karnındaki adaleleri kasmalıdır. Ancak göbekli erkekler karın adaleleri zayıf olduğu için bu yöntemi pek uygulayamazlar.

Yüzyıllardan beri uygulanan diğer bir yöntem ise şöyledir:

Erkek boşalacağını hissedince işaret ve orta parmağını yanyana tutarak makat ile yumurtalıklar arasındaki bölgeye üç dört saniye bastırır ve bir yandan da derin derin nefes alır. Ülkemizde pek çok erkek sorunlarını eşleriyle konuşamamaktadır. Bu yöntemin bu nedenle üstün yönü, eşine bildirmeden uygulanabilmesi ve kamışını dolyolundan çekmesine gerek olmayışıdır.

Erken Boşalmanın Tedavisi:

Erkeğin en sık görülen fonksiyonel cinsel bozukluklarının başında erken boşalma gelir. Erken boşalmada zaman sorunu çok önemlidir. Yani erkek kaç dakikadan önce veya sonra boşalırsa bu erken boşalma olur veya olmaz. Değerlendirme çok zordur. Diğer fonksiyonel cinsel bozukluklarda olduğu gibi bu sorunda da her iki eşi ele almak gerekir. Yani erken boşalmayı, kadın orgazma ulaşmadan erkeğin gelmesi olarak görmemek gerekir. Örneğin kadında belki bir orgazm olamama durumu vardır. Böyle bir kadının eşi bir cinsel birleşmede belli bir aşamada orgazm olacaktır. Bu gibi durumlarda erkekte erken boşalma var gibi değerlendirme yapmak yanlış olur. Önce çiftte bu konuda anatomi ve fizyoloji bilgisi verilmelidir. Çift boşalma mekanizmasının çalışması hakkında bilgi sahibi olmalıdır. Erkek, erkeğin orgazmının da kadının orgazmı gibi öğrenilebilen bir refleks olduğunu bilmelidir. Fakat önce böyle bir tedaviye başlamadan önce gerçekten sorunu olan erkek tedaviye gerek duymalıdır. Çift arasındaki cinsel sorunlar sadece bir eşin gayreti ile hiçbir zaman halledilemez.

Penis Başını Sıkma Yöntemi Ve Dur-Başla Yöntemi:

Dur-Başla yöntemi, en yaygın erken boşalma tedavisi yöntemi olarak kullanılmaktadır. Ayrıca Uzak Doğu cinsel tedavi yöntemleri içinde erken boşalma tedavi yöntemleri vardır.

Her ne kadar bu yöntemler tecrübeli cinsel tedavi uygulayan hekimler tarafından yapılmalıysa da, "Dur-başla" ismi verilen yöntem, çift tarafından kolayca anlaşılan bir

yöntemdir. Uygulanışı:

Erken boşalma şikayeti olan hasta pasif rolde kalır, eşi uyarımda bulunur. Erkek sırt üstü yatar, eşi, ereksiyon (sertleşme) olduktan sonra mastürbasyonla erkeği uyarır. Erkek gözlerini kapar ve uyarımları algılamaya çalışır. Boşalma noktası yaklaştığını hissedince eşine uyarmayı kesmesini söyler. Bir süre beklerler. Kamışın dikliği bu arada kaybolduktan sonra kadın tekrar eşini uyarmaya başlar. Erkek boşalma noktasına yaklaştığını hissedince tekrar esini uyarmaya başlar. Erkek boşalma noktasına yaklaştığını hissedince tekrar uyarma kesilir. Bu uyarım ve uyarımın kesilmesi en az dört defa arka arkaya uygulanmalıdır. Dördüncü seferde kadının kaygan bir madde kullanması vajina ortamının nemliliğini taklit etmek için uygun olur. Birkaç defalık yukarıdaki uygulamadan sonra sırtüstü yatan erkeğin üstüne kadın oturarak kamışı dölyoluna yerleştirir. Birleşme sırasında da aynı yöntem uygulanır. Genelde bu yöntem sabırla, doğru bir şekilde yapılabilirse 2 ile 10 hafta içinde başarı sağlanır. Çift kendi başına bir sürede başarı sağlayamazsa cinsel tedavi yapan bir hekime başvurmalıdır. Erkek, Her Şeyden Önce Kendine Güven Duygusu Kazanmalıdır.

Erken boşalma -çok çabuk ya da kontrolsüz boşalma- erkeklerin yaklaşık % 50' sinin sorunudur. Çoğu, sorunun sadece kendisinde olduğunu düşünür ve sorununu başkalarının öğrenmesinden korktuğu için sessiz kalmayı tercih eder. Bu durumdaki erkek çekinmeden ilgili doktora gidip açıkça durumunu anlatmalıdır. Erken boşalmaların çoğunun sebebi ruhidir. Bu nedenle psikolojik tedavi ile pek çok erkek erken boşalmadan kurtulur.

Erken boşalma rahatsızlığı olan erkeğin en olumlu tedavisi, karı kocanın elele vererek sorunun üstesinden gelmek üzere yola birlikte çıkmaları olacaktır. Bir süre erkeğin erken boşalmasına kadın tepki göstermemeli, zira bu durum bilhassa gençlerde psikolojiktir. Zamanla eşler birbirine alışınca kendiliğinden iyileşir. Kadın her şeyden önce kocaya karşı son derece sevecen davranarak onun üzerinde bir güven duygusu uyandırmayı başarmalıdır.

Bundan sonra yapılacak işlem, erkeğin kendine güven duygusu kazanmasını sağlamaktır. Kadın, tıpkı bir psikolog gibi dikkatli davranarak eşine, her seferinde bir öncekinden daha iyi olduğu izlenimini uyandıracak davranışlar içinde bulunmalıdır. Penisi çok hassas olupta erken boşalması olanlar, bu iş için hazırlanmış hassasiyeti azaltıcı kremler vardır. Cinsel ilişkiden önce bunu kamışın baş kısmına sürerek, erken boşalmayı önleyebilirler.

Erken Boşalma İle İlgili Bazı Gerçekler:

* Orgazm bir reflekstir; boşalmayı kontrol etmek (aynı idrar kesesi ya da bağırsaklarda olduğu gibi) öğrenilebilir.

* Kaygı ve utanç duygularının strese yol açığının bilinmesine karşın, pek çok erkekte sorunun nedeni stres dışındaki psikolojik etkenlerdir.

* Erken boşalamanın nedeni fiziksel bir anormallik değildir.

* Erkek erken boşalma konusunu ne kadar kafasına takarsa, sorun o ölçüde artar.

Tedavi Planı: (Dr. Derek C. Polonsky, Cinsellik Hakkında Konusamadıklarımız, Hyb Y.Ank.1997, S:28)

Not: Bu tür tedavi planlarını uygulamadan önce uzman doktorla irtibatlı olmak çok

faydalıdır. Kişinin özel şartları tedavi şeklini değiştirebilir.

Erken boşalmanın tedavisinde en önemli nokta, sayısı giderek arttırılan uyarmaları bıkmadan sürdürmektir. Bu prensip, erkeklerin genel kanısının (Gerektiğinden çabuk tahrik oluyorum) tersine sorunu çözmek için kullanılmaktadır.

Uygulanacak olan plan sayesinde erkeklerin çoğunun sorunu 4 ile 6 hafta içinde ortadan kalkabilir.

İlk aşama: Uygulamanın sık yapılması çok önemlidir. Bu çalışmanın haftada en az üç kez yapılması gerekir. Ne kadar sık yapılırsa, başarı o kadar çabuk sağlanır.

* Geleceğinizi hissedene kadar cinsel organınızı elle uyarınız.

* Durun ve 60 saniye bekleyin

* Tekrar başlayın ve geleceğinizi hissedeceğiniz ana kadar ne kadar süre geçtiğini anlamak için saat tutun.

* Yine durun ve 60 saniye bekleyin.

* Bu işlemi 4-5 kez tekrarlayın, son seferinde artık kendinizi tutmayın ve boşalın.

Bütün dikkatinizi penisinizden aldığınız zevke verin ve vücudunuzun boşalmaya yaklaştığında verdiği sinyalleri gözlemleyin. Bu uygulamaya 2-3 hafta devam edin.

İkinci aşama: Artık daha geç boşaldığınızı fark etmişsinizdir. Bu da artık birşeylerin değişmekte olduğunun göstergesidir.

* "Gelmek üzereyim" noktasına kadar cinsel organınızı elle uyarın ve o noktada kalabilmek için uyarmanın hızını düşürün. Burada amaç kendinizi en yüksek tahrik noktasında bekletebilmektir. Uyarmaları çok azaltmanız, hatta durma noktasına getirmeniz gerekebilir; fakat önemli olan, isteğinizi o yüksek noktada azalmadan tutabilmektir. Bir süre sonra boşalma eşiğinizin yükseldiğini fark edeceksiniz.

Amaçlanan, bu süreyi 20 dakikaya çıkarabilmektir.

* PC (pubokoksigeal) kasınızı tanıyın. Bu kas idrarınızı yaparken işlemi yarıda kesebilmek için kullandığınız kastır. Bu kası nasıl kontrol edebileceğinizi öğrendikten sonra egzersiz yapın, çokça egzersiz. Artık tahrik olduğunuzda, bu kası kasıp, bırakmayı deneyin. Bu egzersize tepki, erkekten erkeğe farklılık gösterebilir. Kimi erkekler, bu kasmaların boşalmayı kontrol etmede yararlı olduğunu söylemektedir. Kimileriye bu kası bir kasıp bir bırakmanın daha yararlı olduğunu savunmaktadır. Bir başka grup ise PC kasını hafifçe ve sürekli olarak kasmaın yararını görmüşlerdir.

* Artık kendinizi kontrol edebileceğinize karar verdiğinizde, eşinizle cinsel ilişkiye girebilirsiniz. Egzersizlerinizi yaparken izlediğiniz yolu izleyin. Başlangıçta penisinizi eşinizin vajinasında fazla hareket ettirmeyin (elinizle uyguladığınız tekniğe benzer şekilde). Egzersizler sırasında öğrendiğiniz gibi, sadece işi sürdürmeye konsantre olun. İlk denemelerde daha önce başardığınızı başaramayacak ve kontrolü kaybedecekmişsiniz gibi bir duyguya kapılabilirsiniz. Fakat unutmayın, sonunda başaracaksınız.

Erken boşalma çok yaygın bir sorundur ve egzersizler düzenli bir şekilde yapılırsa, tedavisi kolaydır. Önemli olan tedaviden yılmamaktır. Bu tedaviden sonuç alamayan doktora gitmelidir.

Geç Boşalma:

Bazı erkeklerde cinsel boşalma geç olur. Hatta bazılarında bel gelmesi olmaz bile. Bu

geç gelme veya hiç akmama, meni yolundaki arızalardan veya ruhi nedenlerden olabilir. Bazende zamanla meni kesecikleri fazla genişler ve iç kısmından fazla salgı verilir, bunlar meniye koyu hale getirerek akmasına mani olabilir. Bu nevi arızalar doktorlarca tesbit olunur ve gerekli tedavisi yapılır.

Şeker hastalarında da sorunlar olabilir. Bazı uyuşturucu ilaçlarda bel gelmesini geciktirir veya tamamen kesebilir. Aşırı alkol de aynı etkiyi yapar.

Bu durumdaki kimseler, tedavi için doktora gitmelidir

CİNSEL SOĞUKLUK

Yeni Gelinlerde Cinsel İstek Azlığı:

Bazı kadınlar, hele kadınlığa daha yeni adım atan bazı gelinler cinsel ilişkiden hiçbir zevk almazlar. Cinsel birleşmeye katlanılması gereken nahoş bir görev gözüyle bakarlar. Kadındaki bu soğukluk ya bütün ya da kısmi olur. Ayrıca bu soğukluk doğuştan olabileceği gibi sonradan da meydana çıkabilir. Bütün soğuklukta, kadın cinsel ilişkiden hiçbir zevk almaz, hatta cinsel ilişkiden nefret edebilir. Yarı soğuklukta ise, kadında zaman zaman bir uyanma olur. Bütün soğukluğa pek az rastlandığı halde yarı soğukluğa evli kadınların hemen yüzde 10'unda rastlanır. Bazı araştırmacılar bu oranı yüzde 40'a kadar yüksek göstermektedirler.

Ancak burada cinsel soğuklukla orgazm olmayışı birbirine karıştırmamak lazımdır. Orgazma ulaşamayan her kadın soğuk değildir. Cinsel soğukluk demek, karşı cinsi arzu etmemek demektir. Yani cinsel arzusunun olmayışıdır, kadında cinsel isteğin az veya hiç olmayışı demektir. Bir çok kadında normal hatta normalin üstünde de arzu olur da yine de orgazm meydana gelmeyebilir.

Evlilikten önce ve evliliğin ilk günlerinde kadının arzu duymayışı normal sayılmalıdır. Cinsel ilgiye kapalı yetiştirilen kızlarda bu hal çok sık görülür. Burada şunu belirtmek doğru olur. Bir kızın gerçekten bir kadın haline gelmesi için bir çok kereler sevişmesi, birleşmesi şarttır. Nitekim bazı kadınlar sırf kocalarının anlayışsızlıkları nedeni ile hayatları boyunca cinsel arzu duymazlar. Duyanlar da bir türlü arzularını tatmin edemedikleri için ruhsal hastalıklara sürüklenirler veya soğuk bir kadın olurlar. Kadın ancak ruhuna hitap edildiği zaman uyanır. Erkeğin bunu kesinlikle bilmesi şarttır. Eşinin uyanışı ile zevk alabilen erkek her şeyden önce eşine zevk verip vermediğini kontrol etmelidir. Sevmek demek anlaşılacak demektir.

Erkek, eşinin cinsel davranışlarını ilişkinin mutluluğu için büyük bir titizlikle gözlemelidir. Erkeğine karşı arzu duymayan ya da arzuları tatmin olmayan kadın, yuvasına neşe ve huzur veremez. Erkek de evde bulamadığını dışarda aramak zorunda kalır. Bu yüzden kadında soğukluk problemini geniş ölçüde vermek istiyoruz.

Soğuk kadında aşka karşı ya çok az bir eğilim vardır, ya da hiç yoktur. Bunlar cinsel temastan zevk almazlar, kocalarına karşı pasif davranırlar. Hamile kalarak çocuk doğurabilirler, çoğunlukla da ideal bir anne olurlar. Akıllı olanları kocalarını mutlu etmek, onlara daha fazla zevk vermek için soğukluklarını gizlerler, arzu duyuyormuş gibi yaparlar. Bazıları ise soğuklukları ile iftihar etmeye bile kalkışırlar hatta bunu her yerde söylerler. Bu yanlış bir davranıştır.

Kadının Cinsel Soğukluğu:

Cinsel birleşmeden gereğince zevk almayan veya cinsel istemi olmayan ve cinsellikle ilgili davranışlar ve uyarılara ilgi duymayan kadınlara genel olarak firijit denmektedir. Fakat bu deyim doğru bir tanımlanma olarak artık kabul edilmemektedir. Çünkü firijit, yani gerçek anlamda cinsel açıdan soğuk kadın yoktur. Ancak cinsel uyarılmaya az oranda cevap verenler vardır. Bir kadının cinsel yönden soğuk olması onun kısır olması anlamına gelmez. Kısırlık, kadın sorunlarının en ciddi olanlarından.

Cinsel istem azlığı veya tutukluğu olan kadınlarda erotik uyarılmaya cevap yoktur. Bu kadınlar cinsel davranışlardan zevk duymazlar. Fizyolojik olarak cinsel uyarım belirtileri göstermezler. Örneğin eşi tarafından uyarılmalarına ve cinsel birleşmeye rağmen vajinada nemlenme olmaz. Bunların bazıları dokunmadan hoşlanırlarsa da pek çoğu en küçük bir zevk bile almazlar. Hatta bazıları cinsel davranışlardan nefret eder. Esasen cinsel uyarıya hiç cevap vermeyen kadın yok gibidir.

Cinsellikten zevk almayan kadın, cinsel birleşmeye adeta bir işkence gibi bir yaklaşım içindedir. Bazıları genellikle ekonomik nedenlerle zevk duymadıkları cinsel birleşmeye katlanırlar. Bazıları itici buldukları cinsellikten kaçmak için çeşitli hastalık bahaneleriyle cinsel birleşmeden kaçınırlar. Pek çoğu evliliklerini sürdüremezler. İstatistiklere göre bu tür rahatsızlığı olan kadınlar iyileşmek için bir çaba sarfetmezler. Cinsel birleşmeyle ilgili sorunları olan erkekler ise, bu durumdan kurtulabilmek için gerekli türlü girişimi yaparlar.

Bu soğukluğun yerleşmesi halinde bu kadınlarda kendinden iğrenme, umutsuzluk ve depresyon gibi belirtiler ortaya çıkar.

Özellikle yeni evli bir kadının olgun bir kadın gibi cinselliği yaşaması beklenemez. Hele cinselliğe karşı kötü ve tehlikeli olduğu ileri sürülen bir bakış açısı içinde yetişen bir genç kızın evliliğinin ilk gününden itibaren cinselliği bütün doyumunu ile yaşaması mümkün değildir. Diğer bir deyimle cinsel birleşme ile orgazma ulaşmayı öğrenebilmesi için belirli bir süre gerekir. Bu süre kadından kadına değişmektedir. Kadındaki cinsel soğukluğun tabanında, cinsel zevki bir erkekte birlikte paylaşma tutukluğu ve korkusu vardır. Ödipüs kompleksi ve bazen görülebilen "erkek düşmanlığı" ile cinsellikte başarısızlık korkusu ya da cinsellikle ilgili suçluluk duyguları frijidenin nedenleri arasında ileri sürülmektedir. Bu tür duygusal engeller kadının cinsel uyarıya cevap vermesini de engellemektedir.

Tedavide en önemli unsur önce korku ve kaygıdan uzak bir sevgi ortamına eşlerin ulaşmasını sağlamaktır.

Cinsel Soğukluğun Çeşitli Nedenleri Vardır:

Cinsel ilişki esnasında kadının fiziksel ve ruhsal davranışlarını bozucu ya da engelleyici, hatta ketleyici (cinsel ilişkiden soğutucu) bir grup etken de cinsel ilişki esnasında etkili olur. Buna tikslenme, çekinme denir. Örneklerde açıklanacağı gibi.

1) En baş ve çoğunlukla rastlanılan soğukluğa sebep: Kadın-erkek arasında büyük yaş farkı olması ve erkeğin cinsel organının yeterince dikleşmemesi, böylece kadına yeterince zevk vermemesinden olur. Bazen de erkek kadını uyarmasını bilmez. Daha kadın yeni uyanırken erkek boşalır ve kadın cinsel temastan bir şey anlamaz. Bu nedenle cinsel temasta bulunmak istemez. Erkek ile kadın arasındaki yaş farkı 10 yaştan fazla olmamalı. Herhangi bir nedenle kamış yeterince dikleşmiyorsa (iktidarsızlık)

bunun düzeltilmesi imkanları vardır, çaresine bakmalıdır. Erkek ve kadın cinsel temasta karşılıklı birbirlerini tatmine çalışmalı, bunun için genellikle görev erkeklere düşer, temastan önce hanımını uyarmalıdır.

Cinsel İlişkiden Kaçan Kadının Ve Kocasının Şikayetleri:

Kocanın şikayeti: ..."Ben yatağa giriyorum, karımsa bulaşık yıkamakla meşgul.

Kendisine şimdi şu işi bırakıp yarın yapsan olmaz mı, diyorum."

Kadının şikayeti: "Mahsus gitmiyorum. Çünkü gidersem hemen o işi yapmak isteyecek, sevişmeden, okşamadan...ve sonra sırtını dönüp yatacak."

2) Kadının bedenen, ruhen ve cinsel yönden kocası tarafından beğenilmeme korkusu da kadında soğukluk meydana getirir. Bu korku evliliğin ilk aylarında daha çok olur. Sözlülük ve nişanlılık dönemleri, bu korkuyu ve utanmayı atmaya yarar. Eşler daha birbirini istemeden, bedenen ve ruhen anlaşıp birbirini begeneceklerini kestirmeli, ondan sonra evlenmeye talip olmalıdır.

3) Kadının hamile kalmaktan korkması da onu cinsel isteksizliğe iter. Genç ve orta yaşlı kadınların gebe kalma korkusu, en büyük korkularıdır. Ama yaşa ve sağlık durumuna göre her ay kadın ve erkeğin belirli sayıda cinsel temas istekleri olur ve olmalıdır da. Bedenen ve ruhen sağlıklı kalmaları için bu temasların yerine getirilmesi gerekir. Eşlerden biri buna cevap veremezse, ailenin dengesi bozulur.

4) Kocasına karşı kin ve nefret duyma da kadında cinsel soğukluk yaratır. Kadının gönlü olmadan istemediği erkekle evlenmesi bunda en baş rolü oynar. Bunu önlemek için her iki tarafın kendi arzusu ile evlenme olmalıdır.

5) Kadına ilgisizlik, saygısızlık ve sürekli horlama, kadında cinsel isteği azaltır. Cinsel birleşme sırasında, o ana dek bilinç alanında olmayan, geçmişte bilinçdışına ittiği, kocasının onu çok kıran, varlığını yaralayan, hiçleyen sözlerinin ya da davranışlarının birden bilinç alanına çıkması, cinsel birleşmede orgazma ulaşamayan kadınların çoğunda tesbit edilen ketlenme (aniden cinsellikten soğuma) biçimidir.

6) Bedenen ve ruhen kadının fazla yorgun düşmesi onun cinsel bakımdan sönmesine neden olur.

7) Sigara, çay, kahve, alkol gibi vücudu zehirleyen maddelerin fazla kullanılması, erkeklerde olduğu gibi kadınlarda da cinsel isteğin sönmesine neden olur.

8) Bazı ağır kesici ilaçların, hormonların fazla kullanılması zamanla tüm sinirleri yıpratır ve kadınlarda cinsel soğukluğa yol açar. Bu nevi ilaçlar çok az ve seyrek kullanılmalıdır.

9) Sürekli üzüntü, keder ve acılar da tüm sinirleri yıpratır, dolayısıyla kadında soğukluğa neden olur. Sinir bozukluğu tüm sağlığı kemirir.

10) Beslenmedeki dengesizlikler, hatalar, yeterli ve dengeli beslenmeme, vücutta genel güçsüzlüğe, kofluğa, cinsel soğukluğa neden olur.

11) Kalabalık aile. Cinsel ilişkinin görülme veya duyulma korkusu, kadını cinsellikten uzaklaştıran sebeplerdendir.

Soğukluğun Tedavisi:

Soğukluğun tedavisi, bunu meydana getiren unsurlara bağlıdır. Eğer kadında soğukluk kocanın bilgisizliğinden geliyorsa bu durum derhal giderilmeli, erkek eşi ile gereği gibi meşgul olmalıdır. Erkeklerin çoğu sevişmeyi bildiklerini zannederler bu hususta bir

şeyler öğrenmek istemezler. Ya da kısır bilgilerinin dışındaki fikirleri kabul etmezler. Oysa eskiye göre durum çok değişmiştir. Cinsel bilgisi noksan, tekniği zayıf bir erkek, eşine çok güç hakim olabilir. Kadın iş hayatına atılmış, topluma tamamen girmiştir. Üstelik gördükleri her şeyde cinsel bilgi verecek şeyler bulmaktadır. Sinemalarda, tiyatrolarda, kitaplarda çeşitli aşk sahneleri seyredip okumaktadırlar. Kocasının davranışları ile uyanmayan kadın, gördüğü okuduğu çeşitli örneklerle bakarak eşini kıyaslayacaktır. Bu kıyaslamada erkeğini zayıf ve beceriksiz bulan kadın için yaşam çekilmez bir hale gelecektir. Son yıllarda yuvalarını terk edip kaçan evli kadınların sayısı bu yüzden gittikçe artmaktadır. Erkeğin boş gururu kadını eve bağlamaya yetmemektedir.

Geri kalmış veya İslamî duyarlıktan uzak toplumlarda erkek, yalnız kendi zevkini tatmin için evlendiğinden eşinin arzularını hiçbir şekilde hesaba katmaz. Bazı erkekler, evlenmeden önce aşk ticareti yapan kadınlarla haram olduğu halde cinsel temas etmiş olabilirler. Burada bir fahişenin zevk alması düşünülemez. Erkek de bu yüzden kadında zevk aramaya alışmamıştır. Oysa evlilik yeni ve farklı bir ilişkidir. Bekarlığındaki durumu mutlak surette değiştirmesi gerektiği halde, çoğu erkek aynı davranışı sürdürür. Eşi ile bir fahişe ile yattığı gibi yatar. Onun zevk almasını düşünmez bile.

Bazı toplumlarda kadının cinsel ilişkide zevk belirtisi göstermesi ayıp sayılır ve kadının hisleri erkeklerin kompleksleri yüzünden bile bile körletilir.

Hormon bozukluğu ve dengesizliği yüzünden frijidlik (soğukluk) gösteren bazı kadınlara rastlıyorsak da bunlar azınlıktadır ve tedavileri son derece kolay ve basittir. Kadınlardaki cinsel isteksizliğin temel nedeni psikolojiktir, ruhsal nedenlere dayanır. Bu nedenlerin çoğunluğu da kadının küçüklükten beri cinselliği ayıp, çirkin, korkunç bir şey bilerek büyütülmüş olmasıdır. Bu tür öğretilerle büyüyen bir kız, evlendikten sonra da cinsel ilişkiyi utanılacak, korkulacak bir şey gözüyle görür. Bu yanlış fikirden kurtulamayan kadınların bir psikiyatriste danışmalarında yarar vardır. Bu durumda kısa zamanda Allah'ın insana en büyük bağışlarından biri olan cinsel zevki tadabileceklerdir. Bir cinsel yaşantı sürdürdüğü halde bundan hakkı olan zevki alamayan kadın gerçekten acıklı bir durumdadır. İstatistiklere göre boşanma nedenlerinin çoğunluğu, kadının cinsel soğukluğu, kocasına karşı kadınlık görevlerini yerine getirmemesi meydana getiriyor. Gerçi soğukluk hiçbir zaman itiraf konusu yapılmaz. Yapılsa bile mahkeme koridorları değildir bunun yeri. Az çıkar bu türlü itirafta bulunabilecek kadınlar... Fakat tatmin olamayan bir kadın her şeyi mesele yapar, ufacık şeyi gözünde büyütür, herşeye kızar, öfkelenir. Tam bir sinir küpüdür! Geçimsizliklerin temelinde işte bu tatminsizlik yatar ve kadını sürekli olarak rahatsız eder.

Bir kadın, evlilik hayatında bir kez olsun eşzamanlı ruhsal ve cinsel orgazma ulaşmışsa, o kadın "Soğuk kadın" değildir. Ya cinsel uyarımda eksiklik vardır. Ya da uyarılmıştır ama orgazma ulaşmadan yukarıdaki saydığımız nedenlerden dolayı ketlenme olmuştur. Bu da aşktan uzaklaşmasına ve tiksinsmesine sebep olmaktadır.

Kadını soğukluğa iten bir başka neden ailelerin tutumudur. Anne ve baba parası ve toplumda çok önemli bir yeri var diye, kızlarını yaşlı erkeklerle evlenmeye mecbur ettikleri zaman da cinsel soğukluk kadının yakasını bırakmaz. Bu durumdaki kızlar kocalarından zevk alamazlar. Bu tip kadınlar, kocaları ölünce ya da boşanıp

hoşlandıkları bir erkekle evlenince cinsel soğukluktan eser kalmaz...

Kadının soğukluğundan, kocalar da sorumlu olur. Kocaların kötü davranması, hoyrat ve bencil tutumu onları bu hale getirmiştir. Cinsel soğukluk genellikle kadınlarda rastlanan bir durum olmasına karşın, aşırı istek hem erkeklerde hem de kadınlarda rastlanan bir olgudur.

Soğukluk Giderilebilir:

Yeni evli bir kadının bu tür tepkiler gösterdiğine bakarak hemen onu cinsel soğuklukla suçlamak yanlış bir davranıştır. Evliliklerinin ilk günlerinde geline anlayış göstermek gerekir.

Yapılan araştırmalara göre kadınların yüzde 24'ü ilk birleşmede, yüzde 27'si evliliklerinin ilk bir kaç haftasında, yüzde 26'sı bir yıl sonra, yüz 16'sı bir yıldan daha uzun süre sonra orgazmı başarmıştır. Kadınların yüzde 7'si evlilikleri boyunca orgazmı hiç yaşamamıştır.

Cinsel soğukluk duyan kadınların pek çoğu kocasından göreceği sıcaklık, sevgi ve ilgi sonucu normal düzeye ulaşabilir.

Cinsel sağlığını sevgi ve şefkatle kazanamayan kadınların fiziksel veya ruhsal tedavilere tabi tutulmaları kaçınılmazdır.

Cinsel Soğukluğun Giderilmesi:

Evlenen bir kadında genç, orta ve ileri yaşlarda cinsel soğukluk görülebilir, bu istenmeyen bir olaydır. Zira yuvanın yıkılmadan devamı, her yaşta karı kocanın karşılıklı cinsel isteklerine cevap vermeleriyle mümkündür. Aksi halde araya üçüncü bir kimse girer ve yuvanın saadeti sarsılır, yıkılabilir.

Gerek başlangıçtaki ve gerekse sonraki yıllardaki cinsel soğukluklar sebebi tesbit edilerek giderilebilir.

Sık sık seyahat etmeli. Seyahat hem sinirleri dinlendirir ve hem de cinsel uyanmayı sağlar.

Kadın, bir psikiyatr doktora giderek soğukluğunun nedenini çözmeli ve onu gidermenin çarelerini öğrenmelidir. Doktora eşiyile birlikte gitmelidir. Cinsel temasta her türlü korku bir yana bırakılmalı (gebelikte dahil), istekle ve zevkle yapmaya çalışmalıdır.

Cinsel Doyuma Ulaşamayan Kadınlarda Meydana Gelen Hastalıklar:

Eşzamanlı ruhsal ve cinsel doyuma ulaşamayan kadınlarda çeşitli psikolojik ve bedensel hastalıklar meydana gelmektedir. Örneğin; kalp çarpıntıları, mide ağrıları, baş ağrıları, korkular, halsizlik ve sinirlilik...gibi hastalıklar oluşur.

Evliliklerde ve aile içi ilişkilerde eşler çatışmalarını, ruhsal gerginliklerini, güven verici bir psikolojik ortamda gideremeyince, birbirlerine yönelik davranış biçimi olarak ortaya koyuyorlar. Öyle bir davranış biçimi ki, birbirlerine karşı duydukları sevgiyi, kını ifade edebilsin... Örneğin, eşine karşı kızgınlığını, yatağa girer girmez sırtını dönüp yatarak göstermek gibi...

Ne var ki çoğu kez böyle bir davranış biçimine imkan bulunmaz. İşte o zaman çatışmalar, ruhsal gerginlikler bedene yansır, bedene aktarılır, beden aracılığıyla ifade edilmeye çalışır. Yani psikosomatim iletişim denilen özel bir iletişim biçimi geliştirilir. Böylece sözlü olarak kurulamayan iletişim, sözsüz bedensel belirtilerek kurulur. Gözlemlerimize göre, aylarca, hatta yıllarca süren birçok bedensel belirti ve

psikosomatik hastalık, eşlerin bu sözsüz bedensel iletişimi bırakıp konuşmaya, sözlü iletişime geçmeleriyle iyileşmektedir. Psikoterapinin psikosomatik hastalıkları iyileştirme etkisi, sözsüz iletişim yerine sözlü iletişimin geçmesiyle başlıyor. Sözlü iletişimlerin en düzenlisi olan psikoterapi, ilkel olan bedensel iletişim yerine, zihinsel-sözlü iletişimin yerleşmesi, oturması olgusudur. (Prof. Dr. Kurban Özügürlü, Evlilik Raporu, Altın kitaplar Y. İst. 1 996, s. 217.)

SERTLEŞME EKSİKLİĞİ (İKTİDARSIZLIK)

İktidarsızlık, erkeklerin ereksiyon (penisin sertleşmesi) sağlama güçlüğüne verilen addır. Buna "Sertleşme güçlüğü" denir.

Erkeğin cinsel birleşmeyi gerçekleştirememesine iktidarsızlık diyoruz. Diğer bir deyimle penisin (kamışın), kadının döl yoluna rahatça girişini sağlayan sertleşmenin, dikleşmenin olamama haline iktidarsızlık diyebiliriz. Orgazma ulaşamayan erkekler de iktidarsız sayılmaktadır.

Penisin sertleşmemesi erkek için çok önemli bir sorundur. Kimi erkekler bu durumla karşılaşır ve bunun acısını duyarlar.

Sertleşme güçlüğü'nün kaynağı fiziksel olabileceği gibi ruhsal da olabilir. Ruhsal iktidarsızlık, psikoterapi uygulaması sonucu genellikle çözüme ulaşabiliyor.

Sertleşme eksikliği sadece erkeklere özgü bir cinsel rahatsızlıktır ve cinsel isteksizlik, boşalma güçlüğü eşliğinde görülür.

Sertleşme eksikliğinin nedeni olan %10-15 vakada organsal bozukluklar gözükmemekte, %85-90 neden ise ruhsal olarak ortaya çıkmaktadır.

Kamışın tam sertleşmemesi 40 yaşından genç erkeklerin % 2'sinde görülmektedir. Bu oran 40-55 yaş arasında % 6.7 oranında, 55-70 yaş arasında % 25 olmaktadır.

Türkiye'de iktidarsızlık ve kısırlık kavramları da pek çok kimse tarafından karıştırılmaktadır. Bunu karıştırmamak gerekir. Kısır erkeğin iktidarsız olması gerekmez. Kısır erkeklerin hemen hemen hepsinin hiç iktidarsızlık şikayeti yoktur. Kısır erkeğin kamışında normal bir ereksiyon (dikilme) olur, menisi gelir, orgazma ulaşır, eşni tam bir doyuma ulaştırabilir. Ancak sperm sayısı bir gebelik oluşmasına yeterli değildir. Yani kısır bir erkek tümüyle normal bir cinsellik yaşar fakat sperm sayısı yetersizliği veya spermi olmaması nedeniyle çocuğu olmaz.

Diğer taraftan cinsel organı tam sertleşmeyen, yani iktidarsızlık şikayeti olan bir erkek, penisini eliyle veya eşinin yardımıyla döl yoluna sokabilir, orada boşalma sağlayarak çocuk sahibi olabilir. Geçici iktidarsızlık yakınmaları olan erkekler, mastürbasyonda böyle bir sorunun çoğu zaman olmadığını görürler. İktidarsızlıkta genelde cinsel istek vardır, fakat cinsel birleşme için gerekli penis sertleşmesi oluşmaz.

Sertleşme Eksikliğinin Fiziksel Nedenleri:

Birincil sorun sertleşme refleksinin sekteye uğramasıdır. İktidarsızlık sorunu olan erkeğin, cinsel istek duyduğu zaman bile penisi sertleşmez.

Boşalma ile sertleşme ayrı ayrı reflekslerdir. Kimi iktidarsız erkeklerin sertleşmeden de boşaldığı görülür.

Sertleşmenin sekteye uğraması, endişe duygusu eşliğinde gelişir. Endişeye yol açan cinsel eylem farklılık gösterebildiğinden iktidarsızlık olgusu da kişiden kişiye değişik biçimlerde ortaya çıkar.

Bir erkeği, iktidarsızlık kadar sarsan ve utandıran başka bir cinsel sorun olamaz. Ereksiyon erkeğin kendine güveninin ölçüşü olduğuna göre, bunun doğal sonucu olarak iktidarsızlık da ruhsal depresyona çanak tutan bir olgudur. İktidarsızlığın fiziksel nedenlerini şöyle sıralayabiliriz: Androjen hormonunun yetersizliği, yorgunluk, karaciğer sorunları, baskı altında bulunmak, gizli şeker hastalığı, kimi ilaçların yan etkileri, sigara, alkol ve uyuşturucu bağımlılığı...

Sertleşme Eksikliğinin Ruhsal Nedenleri:

Sertleşme eksikliğine neden olan ruhsal etmenler ise şunlardır: Cinsel gücünü kanıtlayamamam endişesi, başaramama korkusu, terkedilme endişesi, yaşamımızdaki çeşitli ruhsal olaylar ve gerginlikler, heyecan yaratan işler, ekonomik sıkıntılar, beynin sürekli bıkkınlık içinde olması, moral çökkünlükleri, sükutu hayale uğramalar, erkeğin başka bir kadını sevmesi vb.

Psikanalistlere göre Sertleşme eksikliği yol açan sorun bilinç altında yerleşmiş olan hadımlık korkusudur. Ruhbilim otoritelerine göre ise, kan koca arasındaki yıpratıcı ilişkiler, erkeği iktidarsızlığa götürmektedir.

Cinsel ilişkide başarılı olamama korkusu, başarısızlığından dolayı eşi tarafından terkedileceği endişesi, erkeği iktidarsızlaştıran etmenlerdir.

Sertleşme Eksikliğine Neden Olabilecek Bazı Sebepler:

Bu arada sigaranın cinsel organların atardamar sistemine kötü etkisiyle iktidarsızlık oluşturduğu söylenmekte. Araştırmacılar, atardamar sorunu nedeniyle iktidarsız olanların % 64'ünün sigara içenler olduğunu tesbit ettiler. İktidarsızlığı ortaya çıkış zamanı açısından iki grupta incelemek uygun olur.

Birincil grup iktidarsızlık cinsel yaşamın başından itibaren ortaya çıkan türdür. Bu türdeki erkekler bazı özellikler taşımaktadırlar. Genelde bu erkeklerin ebeveynlerinin evliliklerinin iyi yürümemiş olduğunu, annelerine çok bağlı veya çok uzak olduklarını öğreniyoruz. Bu erkeklerin annelerinden sevgi görmedikleri babaları ile ilişkilerinin kötü olduğunu tesbit ediyoruz.

İkincil iktidarsızlık dediğimiz, sonradan olan bir durumdur. Çoğunluğu oluşturan bu gibi hallerde erkek normal olarak tanımlanan bir cinsel yaşam yaşadıktan sonra yaşamının belli bir döneminde iktidarsız duruma gelmiştir. Fiziksel yorgunluk, aşırı alkol, stres veya başarısızlık korkusuna kapılma birdenbire iktidarsızlığın oluşmasına neden olabilir. Bunun tedavisi çok kolaydır. Hatta sevecen, anlayışlı bir eş yeterlidir. Eskiden olduğu kadar sertleşemeyen kamışını eşi kaygan bir madde sürerek ve eliyle dölyoluna sokarsa, erkekte kaygılar kaybolacak, orgazma ulaşma erkeği kamçılacak ve kendi kendine çok kısa sürede eski iktidarına kavuşacaktır. Karşılıklı sevgi ve anlayış bütün cinsel sorunların en önemli reçetesidir.

İktidarsızlık, eğer organsal bir nedene dayanıyor ve cerrahi müdahaleyi gerektiriyorsa, bugün bunun da pek çok tedavi yöntemi vardır.

Sertleşme Eksikliğinin Organsal Nedenleri: (Dr. Margaret Turner, Cinsel Konularda Herkesin Bilmesi Gerekenler, Nil Y.Ank. 1990. S:146 vd.)

I- Anatomik Nedenler:

Doğuştan organ anormallikleri,
Yumurtalık (testis urları),

Hidrosel (testiste sıvı toplanması).

II- Penis ve cinsel organ bölgesinin atar ve toplar damarlarının hastalıkları, damar tıkanmaları.

III- Nörolojik Etkenler:

Omurilik ırları,

Omurilik zedelenmeleri (trafik kazaları),

Multiple Scleroz hastalığı,

Parkinson hastalığı,

Beyinde temporal bölge hastalıkları.

IV- Dolaşım sistemi Hastalıkları:

Kalp yetmezliği,

Angine pectoris,

Enfaktüs.

V- Endokrin Sistem Hastalıkları:

Şeker hastalığı,

Bazı beyin ırları,

Prolaktin fazlalığı.

VI- İltihabi Hastalıklar:

Bel soğukluğu,

Kabakulak, kısırlık açısından çok önemli bir hastalıktır. Vaktinde tedavi edilmezse kısırlığa sebep olur.

Cinsel organ bölgesi veremi,

Prostat iltihabı,

İdrar yolları iltihabı.

İktidarsızlık bazen ilk cinsel birleşmede görülebilir. Cinsel birleşmeyi gözünde çok büyütüp adeta bir başarı denemesine girişen genç erkek, heyecanlanarak başarısız olabilir. İkinci denemesinde ise ilk başarısızlığı korkusunu daha da artırır ve hele eşi anlayışlı olmaz, soğuk bir davranış içine girer veya daha kötüsü alay ederse, genç erkek bu korkular ve sürüp giden iktidarsızlıkla bir kısır döngü içine girer. Özellikle ülkemizde genç erkeklerin bazılarının ilk denemelerini duygusal bir ilişkide olmadan genelev kadını ile yaptıklarından bu tür başarısızlıkların üstünde durmamaları gerektiğini, olayı fazla büyütmeden hekime başvurmalarını ve asla genelevine gitmemelerini öneririz.

Cinsel iktidarsızlıkta veya isteksizlikte etkili olan baharat veya şifalı bitkiler (Afrodisiyak) kısaca aşağıda verilmiştir, bunlar çeşitli macunlara yalnız veya birkaçı bir arada karıştırılarak yenilebilir.

İktidarsızlığın Tedavisi:

Sebebi ne ise ona göre yapılır. Pek çok kişi bedeneni arslan gibidir fakat ruhi sıkılganlık nedeni ile iktidarsız olabilirler. Bilhassa yeni evlilerde bu çok görülür. Bir süre sonra karşılıklı alışmadan sonra bu durum kendiliğinden geçer. Bu durumdaki erkeğe karşı eşi yardımcı olmalıdır. Onun utangaçlığını atmasına yardım etmeli 5-10 gün cinsel ilişki kuramamış kocasına asla üzüntü vermemeli, her seferinde başka şeyler ortaya çıkarılarak evvelki günleri ona unutturmalı, onu uyartacak giyimler giymeli, uyarıcı söz

ve hareketlerde bulunmalıdır. Bazen sevişmenin uzun sürmesi, o erkeğin sönmesine ve iktidarsız kalmasına neden olabilir. İlk zamanlar sevişme faslı uzun olmamalı.

DOĞUM KONTROLÜ ve KÜRTAJ

Esmâ bin Yezîd (r.anha) Rasullah'tan şu rivayeti yapmıştır:

"...Canımı elinde tutana yemin ederim ki, emziren kadının hamile kalması (süt emen çocuğa öyle bir zarar verir ki, çocuk) at sırtında (koşturan ergin erkek olacak yaşa gelse yine) onu tutar yere atar." (İbni Mace: 1/648. Ebu Davud: 5/9. Ahmed b. Hanbel, Müsned.) Yani çocuk ergenlik çağına gelse bile, süt emerken annesinin tekrar hamile kalmasıyla anne sütünün kalitesinde değişme ve zayıflama olduğundan kalitesi düşük sütü emen çocuğun sıhhati de etkilendiğinden Peygamberimiz (s.a.v.) kadının süt emzirme döneminde tekrar hamile kalmamasını tavsiye etmektedir. İki çocuk arasında en az iki yıl (süt emzirme müddetince) ara vermek, hem annenin sağlığı, hem de çocukların sağlığı açısından faydalıdır. Modern tıbbda bunu tavsiye etmektedir... Çocuk doğurma, emzirme ve doğan çocuğu büyütüp, eğitim ve terbiyesiyle uğraşması kadının asli görevidir. Bütün bunları yapmak için kadının beden ve ruh sağlığı yerinde olmalıdır. Kadının beden ve ruh sağlığını dikkate almaksızın İslam'da doğum kontrolü yoktur diyerek ve kadını ihmal eder tutum içerisinde bulunarak çok sayıda çocuk sahibi olmak taktir edilecek durum değildir. Önemli olan salt sayı çokluğu değil ümmet olma şuuruна sahip sayı çokluğudur. Bu şuuru çocuğa verecek olan da sağlıklı, bilgili, İslami terbiyeye sahip annelerdir.

Kadının hakiki görevi Allah'a kulluk, zevcelik (eşlik), çocuk doğumu ve eğitimidir. Diğer işlerde ise kadına yardımcı olunmalı, yükü paylaşılmalıdır.

Gebelikten Korunma Yolları:

AZİL, cinsel ilişkide erkeğin menisini dışarı boşaltması demektir.

Peygamber Efendimiz (s.a.v.) bazı hadisleriyle "azil" yapılmasına izin vermiştir. (Ebu Davud, Nikah: 48. Nesai, Nikah: 55.). Ancak Peygamberimiz "azli" teşvik etmemiş, ona izin vermiştir. Hatta bazı hadislerinde "azil" yapmanın kötülüğüne de işaret etmiştir. Ama Hanefi bilginleri, kadının izni olması halinde "azlin" caiz olduğu görüşündedirler. "Azil" korunma yollarından sadece bir tanesidir. Bugün ilkel ve modern usullerle uygulanan daha bir sürü korunma metodu vardır. Bu korunma yollarının bazıları, çocuğu olma özelliğini sürekli ortadan kaldırır ve artık bu uygulamaya konu olan kadın, ya da erkeğin çocuk yapma kabiliyeti kalmaz. Kadının yumurtalıklarının alınması, erkeğin hadımlaştırılması bu tür bir yöntemdir. Bu insan fitratına aykırı bir uygulamadır. Peygamberimiz aynı sonucu veren uygulamaları yasakladığından, İslam alimleri bunun caiz olmadığına sözbirliği halindedirler. Ancak her konuda olduğu gibi, bu konuda da zorunlu haller haramları ortadan kaldırır.

Kanal Bağlatmak:

Ameliyatla tohum yollarının bağlanması da, hüküm olarak kısırlaştırma gibi olmalıdır. Çünkü bu da fitrata müdahale etmek demektir ve bu yöntemde de kısır kalma tehlikesi yüksektir.

Kadınların kendi kendilerine kullandıkları ilkel yöntemlerin hemen hepsinin zararlı olduğunu, çoğu zaman da bu yöntemlerin gebeliği önlemediğini, hatta sakat ve özürlü doğumlara sebep olduğunu tıp uzmanları söylemektedir. Bu yolla bulaşan mikroplar ve

yapılan tahrişlerle doğan rahim hastalıkları da işin cabasıdır. İslam adil tıbbın zararlı dediği uygulamaları, o konuda bir emir olmadıkça haram sayar.

Takvim usulünü uygulayıp, kadının gebe kalma ihtimali az olan günlerde ilişki yapmak suretiyle korunmanın haram olduğunu söyleyen birisi, ya da gösteren bir belirti yoktur. Ancak bu da ihtiyaca dayalı ilişki esasına aykırı bir yöntemdir.

Erkeğin kılıf kullanması, "azil"den daha hafif olduğu için, "azil"e caiz diyenlerin ona da caiz diyeceği açıktır. Çünkü "azilde kadının isteğinin tamamlanmama ihtimali daha çoktur. Halbuki, İslam ilişkide kadının da tatmin edilmesine çok önem verir.

Dinî Açıdan Spirale Geline: İbn Abidin'in "en-Nehr" adlı kaynaktan yaptığı alıntıya bakılırsa, caiz olması gerekir. Söz konusu alıntıda "rahminin ağzını kapatmak kadının hakkıdır" denilir ve bir başka kaynağa atıfla "ancak bunu kocasının izni olmadan yapması haramdır" kaydı eklenir.

Ancak spiral kullanmanın dinen sakıncalı olan bir yönü vardır: Kendisi, ya da kocasının takamaması halinde, kadın spirali en hafifi, yine bir kadına taktıracak ve zaruret bulunmadığı halde avretini göstermiş olacaktır. Ergin oluncaya kadar sünnet olmamış erkeği artık bir başkası sünnet edemez, kendisi becerebilirse yapar, beceremezse sünnetsiz kalır. Çünkü avretini göstermesi haram, bu iş ise sünnettir. Sünneti yapmak için haram işlenemez diyenler vardır. Sünnet edilmesi gerektiğini söyleyenler ise; sünnetin dini bir şiar anlamı taşıdığını, sıradan bir sünnet sayılamayacağını söylemiş, bu yüzden ömür boyu sürececek bir şiar, zorunluluk doğurur ve sünnet edilir, demişlerdir. Spiral taktıracak kadında bu zorunluluktan söz etmek zordur. Bu yüzden konu, daha değişik açılardan incelenmesi gereken bir konudur. Bizim bundan şu anda anladığımız, spirali kadının kendisi ya da kocası takacaksa, "azilin caiz olduğunu söyleyenlere göre caiz olabilir, bir başkası takacaksa, zaruret yokken caiz olmaması gerekir (Allahu a'lem).

Haplar: Çeşitli haplar ve ilaçlarla yapılacak korunmanın caiz oluşu; adil bir doktor tarafından, o ilaçların kadına, erkeğe ve üreme organlarına kalıcı zarar vermediklerinin açıklanmasına bağlıdır.

Şimdiye kadar söylediklerimiz işin sadece bir yönüdür ve "azil"in caiz olduğunu söyleyen sahabe ve müctehid imamların görüşlerine ve diğer koruma yollarının da "azil" gibi sayılması esasına dayanır. Bunların yanında "azil"i dahi caiz görmeyen sahabe ve müctehidler de bulunduklarını ve ayrıca diğer korunma yollarının "azil"e kıyas edilemeyeceğini söyleyenler de vardır. Haplar, kan bozukluğuna sebep olur.

Ama her ne olursa olsun, meselenin İslamî delillerle kesin bir sonuca bağlanmayışı, zamana ve zemine göre değişik uygulamaların caiz olabileceğini gösteriyor olmalıdır.

Fakat İslamın bir fitrat dini olduğunu düşündüğümüzde de, doğum kontrol yöntemlerinin hepsinde hoşlanılmayan yönün, hoşlanılana göre daha belirgin olduğu söylenebilir. En hafifi bile, olsa olsa helalin en hoş gitmeyenlerinden olmasıdır. Çünkü konuyu sadece tabiat ve fitrat açısından düşünen tıp uzmanları bile: "Çocuk olmaması yolunda alınan tedbirlerin hemen hiç biri tehlikesiz değil gibidir. Herhalde bu; çocuk istemeyenlerden, tabiatın öç almasıdır" demektedirler.

KÜRTAJ VE İLGİLİ HÜKÜMLER (Kaynaklarıyla İslam Fıkhi, Celal Yıldırım, Konya, Uysal Y. C.4.S.73 v.d.)

Kürtaj deyimi aslında bir kemik çıbanını, bir yere yapışık bulunan maddeleri kazımaya denir. Bu terim konuşma dilinde, daha çok döl yatağının (ana rahminin) içini kazıyarak cenini (organları ile belirmiş çocuğu) almak anlamında kullanılır.

Hekimlikte de bu işe "Kürtaj" denilmekle birlikte, dölyatağı içindeki mikropların, poliplerin, bir doğum ya da düşük sonunda kalan parçaların artıklarının temizlenmesi de aynı adla anılır.

Ana rahminde şekillenmeye başlayan ceninin kürtajla alınması üzerinde çok şeyler yazılmış ve söylenmiştir. Biz bunun tıbbi yönden sakıncalarını veya bazı iddialara göre yararlarını anlatacak değiliz. Bizi ilgilendiren husus, cenin ana rahminde teşekkül ettikten sonra zaruri bir hal bulunmadığı halde onu kürtajla almak ve aldırma caiz midir? Müctehid imamların bu konudaki ictihad ve tesbitleri nelerdir?

Birçok meselelerde olduğu gibi, kürtaj konusunda da imamların nüans farkıyla da olsa görüşleri farklıdır:

a) Hanefi imamlarına göre, ana rahminde teşekkül eden çocuğu -zaruri bir hal olmadığı halde- kürtajla aldırma bir cinayettir. Ancak bu cinayet bir yüzüyle cana kıymaktır, diğer yüzüyle annenin bir parçasına dokunmaktır.

b) Maliki, Şafii ve Hanbeli imamlarına göre: Kürtaj iki cinse karşı işlenen bir cinayettir. Çünkü burada ceninin hayatına bir tecavüz sözkonusudur.

Kürtajla İlgili Ayetlere Gelince:

Bilindiği gibi, kürtaj bir bakıma bir canı yoketmek demek olduğundan cinayet sayılmıştır. Kur'an'da üç yerde genel manada bundan bahsedilir. Genel manadan kastımız, mutlak anlamda çocuğu öldürmektir. Bu, ana rahmindeki cenini düşürmek manasına geldiği gibi, doğan çocuğu öldürme manasına da gelmektedir.

"De ki (Ey Allah'a karşı yalan uyduranlar!) Gelin de Allah'ın size neleri haram kıldığını okuyup (haber vereyim): Hiç bir şeyi O'na ortak koşmayın; ana-babanıza iyilikte bulunun. Yoksulluk endişesiyle çocuklarınızı öldürmeyin; -sizin de onların da rızkınızı biz veririz- hayasızlığın açığına da gizlisine de yaklaşmayın; Allah'ın haram kıldığı canı -haksız yere- öldürmeyin." (Kur'an-l Kerim, En'am: 151)

Kur'an burada "öldürmeyin!..." tabirine esneklik katmış, çağın özelliklerine göre, hüküm çıkarılmasını kolaylaştırmış. Yani usul ilmine göre, ayet mücmel bırakılmıştır.

Açıklaması hadislerle, yoksa ictihad yollarıyla yerine getirilir.

Burada şu üç husus ayetin kapsamına girer:

- 1- Ana rahmindeki çocuğu kürtaj ve benzeri bir fiille düşürmek veya almak,
- 2- Doğan bir çocuğu bilerek öldürmek,
- 3- Çocuğu eğitimsiz bırakıp onu ruhen öldürmek.

Birinci ve ikinci şekil, cinayet sayılır. Birincisinin cezasını ve haram kılındığını yukarıda açıklamıştık. İkincisi ise bilerek öldürüldüğü taktirde tam bir cinayet sayılır ki kısas gerekir. Üçüncüsü ise, büyük günahlardan biridir.

Çocukların öldürülmemesi hakkındaki ayette iki ayrı anlatım biçimi yer almıştı: En'am Suresinde "Sizin de onların da rızkınız) biz veririz" buyuruluyorken, İsra Suresinde:

"Onları da, sizi de biz rızıklandırırız" buyurulmuştur. Kelime konumundaki değişiklik tekrar değişik hükümler getirmiştir: Birinci şekilde küçük çocuklarınızı -fakirlik korkusuyla- öldürmeyin, çünkü sizin ve sizinle birlikte onların rızkını biz veririz,

buyurarak küçük yavrular size verdiğimiz rızıkla rahatlıkla geçinebilirler. O nedenle endişeye mahal olmadığı hatırlatılıyor. İkinci şekilde ise, baba ile ana'nın rızıklanmakta bir gün gelir de büyüyen çocuklarına tabii olacakları, ihtiyaçların karşılıklı yardımla gerçekleşeceği belirtiliyor. Büyüyüp hayata atılan çocuklar iş sahibi olduklarında kendileri için hazırlayacakları rızıkla pek ala fakir düşen ana-babalarını da geçindirebilirler. Bu fazla bir masraf ve külfeti gerektirmez.

"Çocuklarınızı fakirlik endişesiyle öldürmeyin. Biz onları da sizi de rızıklandırırız. Şüphesiz ki onları öldürmek büyük bir suçtur." (Kur'an-ı Kerim, İsra: 31.)

Kur'an bu ayetle de kürtajı yasaklıyor. Cenin ana rahminde oluştuktan sonra artık ona dokunulmaz. Annenin hayatı söz konusu olup, uzman dürüstlüğüne güvenilir tabibler tarafından herhalde çocuğun alınması gerektiği belirtilirse, o taktirde cevaz verilebilir. Kadına ilaç vererek veya döverek veya rahime bir şey salarak ya da korkutarak çocuğunun düşmesine yol açmak veya kürtajla almak cinayet kabul edilir. Çocuk, kadının kendi fiiliyle düşürülse yine hüküm değişmez.

"Kıyamet günü kız çocuğuna hangi suçtan dolayı öldürüldüğü sorulduğu zaman..." (Kur'an-ı Kerim, Tekvir: 8)

Bu ayetle, diri diri öldürülen kız çocuklarının hakkının kıyamet günü ortaya çıkarılacağı ve gereken kisaslama yapılarak ilahi adaletin tecelli edeceği açıklanıyor. Buradaki kisaslamadan maksat, cinayeti işleyene, suçuna uygun cezanın verilmesidir.

Kürtajla İlgili Hadisler:

İbn-i Me'sud (r.a.) Peygamber (s.a.v.) Efendimize soruyor:

- "Hangi günah daha büyüktür? Allah Rasülü cevap veriyor.
- Seni yarattığı halde Allah'a denk, ortak ve benzer koşman.
- Ondan sonra?
- Seninle beraber oturup (hazırlanan yemekleri) yer korkusuyla çocuğunu öldürmen...
- Ondan sonra?
- Komşunun karısıyla zina etmen..." (Buhari. Müslim.)

Çocuk Düşürmek İçin Rahmi Kurcalamanın Sakıncaları:

Rahmi bilhassa gebe iken karıştırmak çok tehlikelidir. Bu hal bazen çocuğu sarsar, öldürür, düşmesine sebep olur. Hem de çok defa çocuktan önce annesini mezara götürür.

Rahim gebelikte incelir. Rahmin yanbaşıda büyük kan damarları olmakla ya bunlar zedelenir büyük kan boşanmasıyla kadın ölür veya rahmin az çok zedelenmesiyle üstünü kaplayan zar iltihaplanır, karına mikroplar ve pislik bulaşır. Bu gibi vak'alarda kan zehirlenerek de kadın ölebilir. Bu sebeple çocuk düşürmek için rahmi her ne suretle olursa olsun karıştırmaktan şiddetle sakınmalıdır. Bu tehlikeler yalnız bu işi

bilmeyenlerin elinde değil, ebe ve hatta mütehassıs hekimlerin elinde bile (lüzumlu, sıhhi sebeplere dayalı çocuk düşürmelerde bile) kürtaj yapılırken pekala başa gelebilir.

Rasülüllahın (s.a.v.) Kadınlarla Çocuklarını Öldürmemeleri İçin Yaptığı Anlaşma...

Hiz. Peygamber (s.a.v.) yeni müslüman olan kadınlarla bey'at eder, onlardan söz alırdı. Bu kadınların uymaya söz verdikleri hususlardan biri de "evlatlarını öldürmemeleri..." mealindeki ayetin tefsirinde, İbni Kesir, çocuk düşürmenin de evlat öldürmeye dahil olduğunu kaydeder. (Kur'an-ı Kerim, el-Mümtehine:12)

Kadınlardan Habil kızı Azze şöyle der:

"Rasulüllah (s.a.v.) ile yaptığım antlaşmada o, bana: "Gizli ve açık bir şekilde çocuğunu öldürmeyeceksin" diye şart koştu. Açık olan çocuk düşürmenin ne demek olduğunu bilirim. (Cahiliyet çağında olduğu gibi). Gizlice çocuk öldürmeye gelince ben onu Rasulüllaha sormadım. O da kendiliğinden söylemedi. Öyle kanaat getirdim ki o, çocuk düşürmektir. Allah'a yemin ederim ki hayatım boyunca asla çocuk düşürmeyeceğim!... İslamî açıdan doğum kontrolü ile ilgili görüşler kısaca böyledir. Şimdi ise doğum kontrolü yöntemlerini ayrı ayrı inceleyelim.

AİLE PLANLAMASI

Uluslararası çalışmalar, doğumlar arasında iki yıl veya daha fazla ara bırakılmasının uygun olduğunu belirlemiştir. İslamî kurallarda da bebeğin süt emme müddeti iki yıl olduğuna göre, bu iki yıldan sonraki kalınacak hamilelikle beraber iki doğum arasının 3 yıl olması daha uygundur. Zira bir anne aralıksız olarak çocuk doğurursa, zayıf düşer. Sütü daha az olur ve doğurduğu çocukların sağlığıyla ve en önemlisi eğitimiyle yeteri kadar ilgilenemez.

Gebelik... Rahmin içine düşen bir tohum sayesinde yeni bir canın yaratılması. Evet, tam mucize.

Fakat kadınların en büyük sorunlarından birisi de işte budur. Gebe kalmak. Çocuk isteyen aileler için gebe kalmak korkusu yoktur.

Çocuk yapmak istemeyen pek çok kadın, gebe kalma korkusu yüzünden sevişmeden gereğince zevk alamaz, cinsel birleşimlerden de. Sanırım, kadının en büyük sorunu da diyebiliriz buna. Bu nedenle doğum kontrol metodlarından bütün dünyada yaygın olarak kullanılanlardan söz edeceğiz.

Bugün de istenmeyen gebelikler karşısında ailelerin, kadınların sorunları değişmiş değildir. Kadınlar İstenmeyen bir gebelikten kurtulmak için gizli tedbirlere başvurumaktadırlar, bu şüphesiz daha sakıncalıdır.

Dört, beş ve daha fazla çocuklu ailelerde, özellikle geçim düzeyi yeterli olmayanlarda beslenme yetersizlikleri nedeniyle hastalık ve çocuk ölümleri daha fazla olmaktadır. Çocuğun ruhsal ve toplumsal gelişimi için, anne sevgi ve şefkatinin zorunlu olduğu artık klinik kanıtlarla tesbit edilmiştir. Anne bakımı ve sevgisinden yoksun kalma, çocuğun ruh sağlığı ve gelişmesi bakımından kötü sonuçlar doğurur.

Gebeliğin Önlenmesi Ve Cinsel Sorunlar:

İstenmeyen gebeliğin önlenememesi, çok sayıda gebelik, kadının evlenmesinden itibaren gebeliklerin birbirini kovalaması, aile içinde cinsel sorunlara yol açmaktadır. Geleneksel toplumsal kalıplar içinde ülkemizde gebelik veya gebeliğin Önlenmesi sorunu adeta sadece kadının sorunu durumundadır. Arka arkaya gelen gebelikler, parasal sorunların da eklenmesi ile aile içinde huzursuzluk ve geçimsizlik kaynağı olmakta, bu da evliliğin temel direklerinden olan cinsel uyumu bozacak şekilde etkilemektedir. Bir takım cinsel soğukluklar, doyumsuzluklar doğurmakta, toplumun temelini oluşturan aile mutsuz bir birim durumuna dönüşmektedir.

Cinsel doyuma ulaşamayan insanlar, toplumsal yaşantı içinde de mutsuz oluşları, bazı komplekslere kapılmaları nedeniyle, çevresiyle uyuşamayan, sorunlar çıkaran, sorunlu kimseler olarak ortaya çıkmaktadır. Günlük yaşantımızda bu tür sağlıklı olmayan

kişilere pek sık rastlamaktayız. Cinsellik ve gebelik, fizyolojik ve biyolojik olarak içiçedir. Birbirinden ayırmak gerçekte imkansızdır. Eşler arasında pek çok gerçek konuşulamamakta, bilgisizlik veya gereksiz utanma duyguları içinde sorunlar kendi akışına bırakılmakta, gebeliği önleyici yöntemlerin iyi bilinmemesi veya uygulanmaması, istenmeyen gebeliklere yol açmaktadır. Bu durum cinsel sorunları beraberinde getirmekte ve bunun dışında diğer taraftan onbinlerce kadın yasal olmayan çocuk düşürme veya aldırma girişimi ile karşı karşıya kalmakta, sağlığı ile oynamaktadır.

Ülkemizde yüzbinlerce kadın kürtaja başvurmakta veya kendi düşük yapmaya çalışmakta, bu girişimlerde gerekli tıbbi önlemler alınmadığından ve üstelik pek çoğu gereği gibi yapılmadığından, yılda 15-20 bin ölüm olayı görülmektedir.

İLAÇ VE GEREÇ KULLANILMAYAN YÖNTEMLER

1) Geri Çekme:

Bu yöntem hiçbir masrafı gerektirmez, ilaç gereç gibi herhangi bir araca ve hazırlığa gereksinme göstermez.

Erkeğin menisi akacağı zaman erkek, cinsel organını kadın cinsel organından dışarı çıkarır. Böylece erkek tohum hücrelerinin kadının dölyoluna akması ve onun yumurta hücresi ile birleşerek gebelik meydana gelmesi önlenmiş olur. Geri çekme ya da dışarda boşalma yöntemiyle doğum kontrolü uygulanması, erkeğin tam boşalacağı anda penisini dölyolundan çekmesi ve dölyoluna ya da dölyolu yakınlarına meni bulaşmaması ilkesine dayalıdır. Böyle bir boşalmadan sonra dikkat edilmesi gereken şey, temizliğe önem vermektir. Bu yöntem, yüzyıllardan beri dünyanın her yerinde kullanılmakta, bazı yazarlara göre belki de insanların bildiği en eski gebeliği önleyici yöntemdir. Bu nedenle bu yönteme çeşitli adlar verilmiştir; geri çekme, çekilme, dikkatli olma, kesik cinsel birleşme gibi.

Ancak Cinsel heyecanın dorukta olduğu noktada erkeğin geri çekilmesi, erkeği ruhi doyumsuzluklara iter. Erkek, vajinada boşalmanın hazzından yoksun kalacağı için cinsel ve ruhsal mutsuzluk duyabilir. Özellikle kadınlar gebe kalma korkusuyla cinsel doyuma pek ulaşamazlar.

Cinsel birleşmeyi yarıda kesme yöntemine uzun süre başvuranlar, ruhsal hastalığa yakalanma tehlikesi ile karşı karşıyadır. Çünkü birleşme, uyarılmanın en gergin bir anında kesilmektedir. Ayrıca, erkeklerde olduğu kadar kadınlarda da doyum imkanı ortadan kalkmaktadır. Çünkü heyecanın kendisi altüst oluyor ve eşlerin her ikisi de durma anı için "dikkat etmek" zorunda kalıyorlar. Ayrıca hangi anda durulacağı bütünüyle belirsizdir. Çünkü ya durmak için geç kalınmıştır ya da sperm kadının organı üzerine dıştan düşmüştür. Bu durumda, hareketli spermler içeriye ulaşabilirler.

Kadın ve erkeğin, çekinmeden serbestçe tam bir doyuma ulaşamayacağı bu metod, gebeliği önlemek için modern anlamda ideal bir yöntem olarak kabul edilmemektedir.

2) Tehlikesiz Günler:

Bu yöntemin esasını, yumurtanın yumurtalıktan atıldığı günlerde, "cinsel birleşmeden kaçınma" prensibi teşkil eder.

Kadının iki aybaşı kanamasının, yani iki adet ortasına rastlayan bir günde, yumurta hücresi yumurtalıktan atılarak, yumurta kanalına geçer. İşte bunlar tehlikeli günlerdir.

Tehlikesiz günlerin belirlenmesi ise takvim ve vücut ısısı yöntemleri ile yapılır. Bu yöntemlerin amacı, bu tehlikesiz olarak belirlenen günlerde başka hiçbir ilaç ve gereç kullanmadan cinsel birleşmede bulunmaktır. Yumurtlama, 28 günde bir muntazam ve normal adet gören kadınlarda son adet kanamasının başladığı ilk günden hesaplandığında adetin 13-14. günü oluşmaktadır. Kadının yumurta hücresi ve cinsel birleşme sonucu dölyolu ve dölyatağına gelen erkek tohum hücreleri eğer birleşmezlerse, diğer bir deyimle aşılama olmazsa, kadının cinsel organlarında ancak kısa bir süre yaşayabilirler. Genellikle kabul edildiğine göre, kadının yumurtası yumurtalıktan çıktıktan sonra aşılama olmadan 24-48 saat yaşar, erkeğin tohum hücresi ise yumurta kanalında iki üç gün yaşar. Buna göre her iki adetin ortasındaki yedi gün tehlikelidir, diğer günler ise tehlikesiz olarak kabul edilir.

Ancak bazen kadının yumurta hücresinin yumurtalıkta olgunlaşmasının süratli olması veya gecikmesi sonucu yumurtlama beklenen zamandan birkaç gün önce veya sonra olduğu seyrek de olsa görülebilir. Bundan başka çeşitli nedenlerle adetlerde ve dolayısıyla yumurtlama gününde kayma olabilir. Örneğin beklenmedik üzüntüler, ruhsal sıkıntılar ve hastalıklar böyle bir geç veya erken yumurtlamaya neden olabilirler. Bazı araştırmacılara göre, çok seyrek olarak, özellikle uzun süre cinsel birleşmede bulunmamış veya cinsel birleşme sırasında ileri derecede heyecan duyan kadınlarda bazen tehlikesiz olarak kabul edilen günlerde ikinci bir yumurtlama oluşabilmektedir.

Bunlardan başka değinilecek diğer önemli nokta, doğum ve emzirme devresinden sonra birkaç ay adet ve yumurtlama mekanizmasının düzenli olmayacağıdır.

Tehlikesiz Günler: Takvim Yöntemi:

Bu yöntemi uygulayacak kadın bir yıllık aybaşı takvimini tutar, en uzun ve en kısa adet arasını belirler. En kısa adet arasından 18, en uzun adet arasından 11 gün çıkarılarak, gebeliğin en büyük ihtimalle oluşabileceği zaman belirlenir.

Bir örnek: Bir kadının bir yıl boyunca tuttuğu aybaşı takviminde en uzun adet arası 33 gün, en kısa adet arası 25 gün olsun,

$$33-11=22$$

$$25-18=7$$

Bu sonuçlara göre kadının adet gördüğü gün 1 kabul edilerek, 7'ci adet günü ile 22'nci adet günleri arasındaki günler kadının gebe kalma tehlikesi olan günlerdir. Kadının bu günlerde gebe kalma ihtimali çok fazladır. Bu günler arası herhangi bir yöntemle korunmak gerekir.

Adetin 7'nci gününden önce ve 22'nci gününden sonra yapılacak cinsel birleşmede gebe kalma tehlikesi yoktur.

Bir başka yöntem, kadının en az 8 ay süreyle adet görme takvimini çıkartarak bu takvimin kaçınıcı gününde yumurtlama olduğunu belirlemektir. Bu belirlemeden sonra adet dönemini beş günlük bir süre olarak hesaplayıp, adet başlangıcından önceki sekiz gün ile adet bitişinden sonraki sekiz gün arasında kalan üçüncü bir sekiz günün döllenme günleri olduğunu kabullenmek ve bu sekiz günlük süre içinde cinsel ilişkiden kaçınmak ya da çok kesin önlemler alarak ilişkide bulunmak gerekir.

İLAÇ VE GEREÇLERİN KULLANILDIĞI YÖNTEMLER

1) Kaput (Prezervatif, Kondum, Kılıf):

Prezervatif, erkek tarafından kullanılan, bir eldiven parmağı şeklinde ince lastik veya plastikten yapılmış gebeliği önleyici bir gereçtir. Kadının yumurtasını aşılacak erkek tohum hücreleri, yani spermier bu kılıfın içinde kalarak, gebeliğin oluşmasını engeller. Kaput erkek cinsiyet organına takılır ve spermier için uç kısmında biraz boşluk bırakılır. Eğer kaputun dış yüzüne krem sürülürse, kayganlığı sağlanarak, cinsel birleşmenin daha rahat olması sağlanır. Bu nedenle bugün kaputların çoğu kaygan bir madde ile hazırlanarak ambalajlanmıştır.

Prezervatif penis sertleştikten sonra takılır. Prezervatifin avantajları çabuk ve kolay kullanılabilmesi, oldukça güvenli olması ve vücuda herhangi bir etki yapmamasıdır. Ancak kaput sert hareketlerden yırtılabilir veya dölyolundayken, kayarak çıkabilir. Bu da gebeliğe neden olabilir. Kaputun % 70 oranında güvenli bir yöntem olduğu kanıtlanmıştır.

Son yıllarda dünyanın pek çok ülkesinde kullanımının yaygınlaştığını görüyoruz. Bazı kadın ve erkekler bu yöntemde bir çeşit yabancı bir his duyduklarından yakınırılar, bunlarda genellikle cinsel doyumsuzluk görülür. Her iki taraf da kaputun doyumunu azalttığını belirterek bu tür korunmaya rağbet etmez.

Erken boşalma görülen erkeklerde ise, kamış başının duyarlılığını azalttığından, bu tür cinsel sorunları olanlara özellikle öneriliyor.

Bazen kadında bir hastalık, akıntı veya bir parazit bulunabilir, bu durumlarda kaput kullanmak daha faydalıdır. Çünkü hastalığın erkeğe geçmesini önler ve aynı zamanda hastalık geçinceye kadar uzun bir süre cinsel birleşmeyi ertelemek gerekmez.

Ayrıca kaput kullanma, zührevi hastalıklardan ve AİDS'ten korunmak için en etkili önlemdir.

Her prezervatifin sadece bir defa kullanılması ve kullanıldıktan sonra atılması gerekiyor. Erkeklerde prostat büyümesine sebep olur.

2) Dölyou Diyaframı:

Diyafram, küçük kenarı ortasından daha kalın olan ince yuvarlak lastik bir kılıftır. Dölyatağına girişı kapatacak şekilde dölyolunun içine yerleştirilir. Bu şekilde spermin dölyatağına geçip yumurtayı döllemesine engel olur. Diyaframı kullanmadan önce üzerine sperm öldürücü krem sürmelidir. Çünkü spermier birkaç saat yaşarlar ve eğer diyaframın kenarına sperm öldürücü bir krem sürülmezse, diyafram ile dölyolu duvarı arasından geçerek dölyatağına ulaşırlar. Diyaframın etki derecesi oldukça yüksektir. Kullanımdan önce doktor kontrolünü gerektirmesi üstün bir yanıdır. Genellikle korunmak için ilaç ve gereç kullanmak istemeyen ve prezervatife alışamayan çiftlere önerilir.

Diyaframın çapı 65-80 milimetredir. Hangi boydaki diyaframın kullanılması gerektiğini hekim, ebe veya aile planlamasında tecrübesi olan bir hemşire belirlemelidir.

Diyaframın yerleştirilmesi için, bu konuda tecrübe sahibi olmak gerekir. Uygun büyüklük belirlendikten sonra, bunun nasıl takılacağı doktor tarafından açıklanmalıdır. Kadın bunu bir kere öğrendi mi, artık evde kendi kendine takabilecektir. Bu gereç kalın ve kaba görülebilir, fakat kadın bunu yerleştirdikten sonra hiç bir şey duymayacaktır. Ayrıca sadece dölyatağı ağzını kapladığı için cinsel doyumunu azaltmaz. Cinsel birleşmeden birkaç saat önce konulabildiğinde, ruhsal tepkilere kaputtan daha az yol

açar. Cinsel birleşmeden en az altı saat sonra çıkartılmalıdır.

3) Gebeliğin Önlenmesinde Kimyasal Yöntemler:

Dölyolu köpük tabletleri, vücut ısısında erirler. Tablet cinsel birleşmeden 10 dakika önce dölyoluna konması gerekir. İlacın dölyolunda erimesi 10 dakika kadar sürer, bu nedenle ilacın yerleştirilmesi ile cinsel birleşme arasında en az on dakika beklemelidir. Köpük tabletlerinin 1 saat süre ile koruyacağı unutulmamalıdır. Bu süre içerisinde koruyucu etkisinin devamını sağlamak amacıyla ayağa kalkılmalı ve sekiz saat içinde yıkanılmalıdır. Bu nedenle çiftler her istediği birleşme duruşunu uygulayamaz. Dölyolu kremleri de, dölyolu köpük tabletleri gibi, dölyolu içine konan ve erkek tohum hücrelerini öldüren kremlerdir. Krem, cinsel birleşmeden az önce özel şıngısı ile yatarken dölyolu içine boşaltılır. Her ilişkiden önce kullanılır ve 8 saat geçmeden yıkanılmaz ve ayağa kalkılmaz. Her cinsel birleşmeden ve ayağa kalkıktan sonra kremi tekrar koymak gerekir.